

# Pla de l'esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona

Proposta de currículum per a les activitats esportives  
fora d'horari lectiu de la ciutat de Barcelona



Institut Barcelona Esports



Ajuntament de Barcelona

[www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)



# Pla de l'esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona

Proposta de currículum per a les activitats esportives  
fora d'horari lectiu de la ciutat de Barcelona



**Coordinació i edició:**

Institut Barcelona Esports-Ajuntament de Barcelona

**Autoria:**

Coordinació: Carles González i Teresa Lleixà  
Mar Ahicart (CET10), Cristina Arteta (AE Eixample),  
Josep Campos (FC Tennis)

**Disseny gràfic i maquetació:**

Víctor Oliva. Disseny gràfic, S.L.

**Fotografies:**

Núria Lozano

**Impressió:**

Tramatècnic

**D. L.:** B-29-877-2008

# Índex

- 5 Presentació
- 6 Introducció

---

## 9 FONAMENTACIÓ

- 9 Esport en edat escolar
- 11 Educar en hàbits saludables
- 11 Educar en valors
- 12 Un esport inclusiu
- 13 La competició

---

## 15 ETAPES DEL PLA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR DE LA CIUTAT DE BARCELONA

- 15 Objectius generals

---

## 19 ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES PER AL PERSONAL TÈCNIC

- 19 Els tècnics i les tècniques de l'esport en edat escolar sou un exemple a seguir
- 19 Programeu les vostres sessions amb antelació
- 20 Estructureu la sessió en tres parts
  - 20 *Fase d'adaptació*
  - 20 *Fase d'assoliment d'objectius*
  - 21 *Fase de readaptació*
- 21 Aconseguiu la màxima participació de tothom
- 21 Aconseguiu que les activitats siguin dinàmiques, sense parades
- 22 Eduqueu en valors, però... amb intencionalitat
- 22 Establiu rutines organitzatives per a no perdre temps i evitar conflictes
- 22 Promoveu aprenentatges cooperatius
- 22 Diversifiqueu activitats, situacions, formes d'organització, estratègies didàctiques, etc.

- 23 Proposeu activitats funcionals i practicades en situacions reals
- 24 Adapteu les activitats als vostres esportistes
- 24 Comuniqueu-vos amb l'entorn més proper
- 25 Tracteu els vostres esportistes com es mereixen

---

## **27 PAUTES PER A L'AVALUACIÓ**

---

## **29 RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES**

---

### **31 PROPOSTA DE CONTINGUTS PER A CADA ETAPA I OBJECTIU**

#### **31 Mou-te**

- 31 Activitats aquàtiques 4-6 anys
- 33 Motricitat 4-6 anys
- 34 Activitats preesportives 5-6 anys

#### **37 Descobrim l'esport**

- 37 Activitats expressives
- 40 Activitats esportives individuals
- 43 Activitats esportives d'adversari
- 47 Activitats esportives d'equip
- 52 Activitats a la natura
- 54 Activitats físiques adaptades

#### **61 Fem esport**

- 61 Activitats expressives 13-16 anys
- 63 Activitats esportives individuals 13-16 anys
- 66 Activitats esportives d'adversari 13-16 anys
- 68 Activitats esportives d'equip 13-16 anys
- 70 Activitats a la natura 13-16 anys
- 72 Activitats físiques adaptades 13-16 anys
- 76 Activitats expressives 17-18 anys
- 78 Activitats esportives individuals 17-18 anys
- 80 Activitats esportives d'adversari 17-18 anys
- 82 Activitats esportives d'equip 17-18 anys
- 84 Activitats a la natura 17-18 anys
- 85 Activitats físiques adaptades 17-18 anys



Barcelona s'ha consolidat com una ciutat ideal per a la pràctica esportiva. En són bona prova el seu teixit associatiu i l'ampli ventall de serveis que posen l'esport a l'abast de la ciutadania.

La pràctica esportiva moderada no només té un seguit de beneficis saludables, sinó que també comporta un conjunt de valors positius, que ajuden a la integració i convivència de les persones. L'esport esdevé, doncs, una eina ben útil per construir la ciutat i societat que volem, inclusiva i cohesionada.

L'esforç conjunt que des de Barcelona es realitza mitjançant el Pla d'Esport en Edat Escolar, i el seu Consell de Coordinació esportiva, posa de manifest la importància de gestionar les activitats esportives, en aquest cas fora d'horari lectiu. És per això que ens plau lliurar-vos aquest marc curricular, que farà més fàcil que infants i joves en edat escolar puguin incorporar tots aquests beneficis i valors a la seva vida diària.

Aquí teniu un exemple més del treball que es duu a terme a Barcelona perquè l'esport sigui un estil de vida des de la infantesa.

**Jordi Hereu**  
Alcalde de Barcelona

# Introducció

En l'àmbit del Pla de l'Esport en Edat Escolar, impulsat per l'Institut Barcelona Esports, i com a conseqüència del procés participatiu engegat en el marc del Consell de Coordinació Esportiva, una de les mesures proposades per les entitats esportives que el componen, ha estat l'elaboració d'un marc curricular per a les activitats esportives fora d'horari lectiu.

El document que teniu a les vostres mans s'ha elaborat amb diferents finalitats. D'una banda, s'ha prioritzat el seu caràcter operatiu perquè pugui ser una eina útil per al monitoratge a l'hora de plantejar les sessions. D'altra banda, s'ha redactat un text amb fonamentació teòrica per a convertir-lo en un marc pedagògic de referència, que ha de permetre que els continguts impartits siguin els més adequats amb relació al nivell de maduració de l'alumnat. S'intenta promoure, així, una intervenció educativa legitimada, en les activitats d'àmbit no formal, a través de l'establiment d'uns mínims comuns en els programes i les sessions de les diferents modalitats esportives i centres esportius de la ciutat.

D'aquesta manera es vol facilitar, també, la vinculació entre els reptes de les activitats esportives fora d'horari lectiu i els objectius de l'àrea d'educació física per tal d'aconseguir *que els nois i les noies adquireixin les eines necessàries per a entendre el món i esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa i en canvi continu que els ha tocat viure.*(1)

Aquest document té dues parts ben diferenciades:

- Una primera part que fa referència a aspectes relacionats amb la fonamentació no solament del currículum en ell mateix, sinó també de les activitats esportives fora d'horari lectiu.

A més de la presentació dels valors i continguts que la pràctica esportiva promou, també s'hi troben els objectius generals de les etapes considerades (Mou-te, Descubrim l'esport i Fem esport), algunes orientacions didàctiques, pautes per a l'avaluació i, finalment, un punt dedicat a la relació entre el monitoratge i les famílies.

- Una segona part dedicada a desplegar la proposta de continguts de les diferents modalitats. Atesa la diversitat de pràctiques esportives que es duen a terme, s'han agrupat en aquestes modalitats les activitats expressives, les activitats esportives individuals, les activitats esportives d'adversari o d'oposició, les activitats esportives d'equip, les activitats a la natura i les activitats físiques



adaptades. També es considera d'una manera particular l'etapa Mou-te (4-6 anys), ja que en aquesta etapa es dóna un treball motriu centrat en el desenvolupament global de la persona, allunyant-se dels aspectes esportius, que estan més aviat relacionats amb l'especialització precoç.

Cal esmentar també el format físic de presentació d'aquest document curricular. Si, d'una banda, el monitoratge que l'utilitzi hi podrà observar les propostes curriculars reguladores de les diferents activitats esportives, de l'altra s'adjunta l'agenda on cadascú podrà fer la seva pròpia programació.

Finalment, hem de dir-vos que ens fa molta il·lusió posar a les vostres mans aquest document. Creiem que pot ser una eina fonamental perquè la qualitat de les sessions esportives fora d'horari lectiu pugui ser la millor possible i un element més per a garantir i potenciar el seu valor educatiu. D'aquesta manera, les activitats esportives no formals impartides a la nostra ciutat també representaran un eix encara més vàlid i eficaç respecte a la formació dels nostres infants i jovent.

1. Desplegament del currículum. Direcció General de l'Educació Bàsica i el Batxillerat, Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya.



# FONAMENTACIÓ

## ESPORT EN EDAT ESCOLAR

De quin tipus d'esport parlem quan fem referència a l'esport en edat escolar? Es considera *esport en edat escolar* aquella pràctica esportiva realitzada pels infants i joves que estan en edat escolar, formant-se en les diferents etapes de l'actual sistema educatiu: infantil, primària i secundària obligatòria i postobligatòria, tant dins com fora del centre escolar i un cop finalitzat el seu horari lectiu.

Per tant, l'esport practicat dins el marc del **Pla de l'Esport en Edat Escolar de la ciutat de Barcelona** ha de ser, sobretot, EDUCATIU amb majúscules. És a dir, qualsevol activitat esportiva que es proposi, independentment de l'entitat que la dugui a terme (club, associació esportiva, instal·lació municipal, centre cívic, escola, etc.), ha d'anar orientada a col·laborar en la formació i en l'educació d'infants i joves. L'esport, doncs, esdevé una eina per a educar i deixa de ser una finalitat en si mateix. L'esport reproduceix fidelment el funcionament d'una societat i aquest és un aprenentatge que pot anticipar actuacions futures. Salvador Cardús, prestigiós sociòleg català, afirma que **"l'esport, en definitiva, és on la passió porta al plaer, la disciplina a l'habilitat, la norma al joc, la constància al saber, la paciència al domini del temps, la tempra a la fortalesa. Vet aquí la força educativa de**



**l'esport".** L'actuació de les entitats esportives i dels seus tècnics ha de permetre que aquesta força educativa es pugui manifestar en tota la seva plenitud.

La immensa majoria dels esportistes que participaran en aquest Pla de l'Esport en Edat Escolar no seran professionals de l'esport, és a dir, no arribaran a guanyar-se la vida amb l'esport. Només uns quants, pocs segurament, arribaran a convertir-se en esportistes d'alt rendiment. Uns quants més, amb molt esforç i molta dedicació, es quedaran pel camí sense aconseguir arribar a l'elit esportiva. Per això, més enllà de l'aprenentatge de l'esport, la finalitat de la pràctica d'activitat física i esportiva per a la gran majoria de les nenes i nens que participaran en el Pla de l'Esport serà passar-s'ho bé amb el seu grup d'amics i companys, compartint una part del seu temps lliure amb ells, fent salut i aprenent moltes coses mitjançant la pràctica esportiva.

A més, l'esport en edat escolar també ha de servir per a educar ciutadans i ciutadanes (espectadors) crítics amb tot el que envolta l'esport d'alt rendiment (dopatge, contractes astronòmics, etc.), que tanta repercussió mediàtica té en l'actualitat.

Un model esportiu integrador com és el model de l'esport en edat escolar a la ciutat de Barcelona és aquell on l'esport escolar es converteix en un autèntic pont entre l'esport per a tots i totes, l'esport escolar i l'esport per a uns quants, l'esport federat.

El paper dels tècnics, doncs, serà, d'una banda, dissenyar una pràctica esportiva que motivi i atregui els infants i joves i, de l'altra, afegir i integrar amb naturalitat dos elements de qualitat associats a la pràctica esportiva: utilitzar l'esport per a educar en hàbits saludables i per a educar en valors.

Els projectes esportius hauran de recollir aquestes intencionalitats.



## EDUCAR EN HÀBITIS SALUDABLES

La pràctica esportiva és un excel·lent mitjà per a EDUCAR EN HÀBITIS SALUDABLES. Els nens i nenes han de viure l'esport com una manera d'estar en forma i acceptar que mantenir-se físicament actius al llarg de la seva vida és garantia d'una millor qualitat de vida. La vida dels infants i joves d'avui en dia s'està tornant més sedentària a mesura que avancen les tecnologies de la informació i la comunicació. Els adolescents sobretot, però cada vegada nenes i nens més petits, són grans consumidors d'activitats passives on el màxim moviment realitzat és digital: SMS, Internet, videojocs, etc. És per aquest motiu que hem de ser capaços de promoure entre infants i joves una activitat física i esportiva engrescadora, atractiva i saludable.

És més important que els esportistes s'acostumin a escalfar-se en començar una sessió d'entrenament i a fer estiraments en acabar-la, que la pràctica repetitiva de tota una sèrie d'habilitats i tècniques esportives específiques d'un únic esport.

Hem de tenir en compte també que els hàbits de pràctica física saludable van molt lligats als hàbits alimentaris. Els tècnics n'han de ser conscients i, en la mesura que sigui possible, orientar els nois i noies esportistes mitjançant pautes alimentàries saludables.

Els hàbits saludables es descobriran en les primeres etapes del Pla i es consolidaran en les darreres, de manera que l'esportista cada vegada tindrà més assumida la seva importància i serà capaç d'integrar-los en la seva pràctica esportiva futura.

## EDUCAR EN VALORS

Si hi ha una cosa relacionada amb l'esport en què hi ha consens suficient és el fet que la pràctica esportiva té un gran potencial per a TRANSMETRE VALORS: solidaritat, tolerància, responsabilitat, igualtat, etc.

La pràctica esportiva va associada amb una gran quantitat de valors que ajudaran els esportistes a ser persones més cíviques i més ben educades. La pràctica esportiva ens posa a prova constantment. En definitiva, fent esport amb una correcta intervenció educativa per part de l'equip tècnic, s'aconsegueix ser millor persona.

Tot el que passa en el món de l'esport és una mena de "fotocòpia reduïda" del que passa en la societat, una "maqueta" de la vida diària. De la mateixa manera que en la societat hi ha unes normes que tota la ciutadania ha de complir, els diferents esports estan sotmesos a reglaments que els esportistes han de conèixer, acceptar i respectar.

A més, si la vida en societat suposa conviure i relacionar-se amb persones molt diverses, en l'esport es dona una interacció d'ajut constant entre companys/es; adversaris a qui s'haurà d'intentar superar jugant net; àrbitres que intentaran d'aplicar objectivament les regles i les decisions dels quals caldrà respectar; pares i

mares que donaran suport en tot moment; etc. La pràctica esportiva implica també un elevat grau de cooperació.

No ens enganyéssim pas, però: la pràctica esportiva per ella mateixa no és transmissora de valors. Els valors es transmeten abans, durant i després de la pràctica esportiva: cada moment, cada decisió, cada comentari influeix en l'educació dels nens i nenes esportistes.

El paper dels tècnics en l'educació en valors és fonamental. Tenen una gran responsabilitat perquè col·laboren en la formació dels infants, a nivell individual, com a persones i, a nivell col·lectiu, com a ciutadans i ciutadanes que conviuen en la societat. En l'esport, com en la vida, “donar exemple” és una de les maneres més eficaces de tenir èxit en l'educació en valors. El tècnic que vol ser exigent amb els seus esportistes, en primer lloc ha de ser exigent amb ell mateix. D'això se'n diu ser coherent i responsable. Els tècnics són el model més immediat que tenen els infants i joves als quals estan educant.

La seva tasca ha d'anar encaminada a formar ciutadans i ciutadanes ben educats, perquè respectin unes normes mínimes però necessàries per a fer possible una millor convivència i perquè siguin crítics amb tot allò que els envolta.

## UN ESPORT INCLUSIU

La participació en l'esport en edat escolar ha d'estar OBERTA A TOTHOM, tenint en compte que aquests nois i noies no constitueixen un grup homogeni amb idèntiques característiques. La diversitat es dona tant per les diferències personals pròpies de qualsevol grup social, com per aquelles degudes a alguna causa més general com pot ser la diferència de gènere, les discapacitats o la pluralitat ètnica o cultural.

Per tal que l'esport en edat escolar sigui realment inclusiu, hem d'entendre la diversitat i la pluralitat com a factors democràtics essencials. La igualtat d'oportunitats per a tots els nens i nenes haurà de ser, doncs, un principi que regeixi les propostes d'activitats esportives o expressives. En coherència amb aquest principi, caldrà reconèixer la diferència com una font d'enriquiment.

A l'hora de dur a terme les activitats caldrà impulsar les actituds solidàries, bo i creant un clima de diàleg i confiança. La identificació dels factors que intervenen en els processos de socialització serà necessària per tal de potenciar aquests últims.

Així mateix, caldrà analitzar els avantatges i inconvenients de l'homogeneïtat i heterogeneïtat dels grups, adoptant les estratègies més indicades per a cada cas.

Caldrà també disposar de formes d'organització diverses que ajudin a fomentar la participació. En aquest sentit, la cooperació en els aprenentatges serà indispensable.



## LA COMPETICIÓ

La competició és una excel·lent eina de motivació intrínseca a la pràctica esportiva, si s'utilitza adequadament. Per aquesta raó, la competició escolar no ha de simular les situacions que es donen en l'alt nivell: intentar enganyar, protestar, cridar, agredir, esbrincar, etc.

EN LA COMPETICIÓ ESCOLAR GUANYAR NO ÉS EL MÉS IMPORTANT. No es pot carregar els infants i joves amb aquesta forta pressió i responsabilitat pel resultat final. Amb això no volem dir que guanyar no sigui important. Ho és, però amb mesura, amb equilibri. Precisament el paper dels tècnics ha de ser equilibrar la balança traient la importància que el jovent i les seves famílies atorguen a la competició i compensant-la a favor, sobretot, de l'adquisició de valors.

En les primeres edats en què apareix la competició escolar no hi té cabuda l'especialització dels nens i nenes en determinades disciplines esportives o en les demarcacions d'un equip perquè això provocaria una pèrdua notable de motricitat en edats en les quals és molt important oferir als nens i nenes un ventall d'experiències motrius variades.







# ETAPES DEL PLA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR DE LA CIUTAT DE BARCELONA

## OBJECTIUS GENERALS

### MOU-TE

4-6 anys

#### OBJECTIUS

1. Progressar en el coneixement i control del propi cos
2. Desenvolupar les capacitats perceptives i les habilitats motrius bàsiques
3. Guanyar autonomia afermant sentiments d'autoestima i de seguretat emocional
4. Expressar-se i comunicar-se amb els altres, utilitzant el cos i els seus gestos i moviments
5. Relacionar-se amb els altres i l'entorn, amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes
6. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb la seguretat i la higiene
7. Gaudir de la pràctica d'activitat física

### DESCOBRIM L'ESPORT I

6-8 anys

#### OBJECTIUS

1. Descobrir modalitats diferents d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica
2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius
3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques tot adaptant-les a diferents situacions esportives i expressives
4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment
5. Col·laborar amb els altres, amb respecte i sense discriminacions
6. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene
7. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitat física i esportiva

**OBJECTIUS**

1. Descobrir noves modalitats d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica
2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius
3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques
4. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions esportives
5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment
6. Cooperar en les activitats físiques i esportives
7. Relacionar-se amb els altres d'una manera solidària i sense discriminacions
8. Respectar el material i les instal·lacions en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva
9. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva

**FEM ESPORT I****13-16 anys****OBJECTIUS**

1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís
2. Executar autònomament les diverses accions motrius
3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física
4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut
5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries
6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres de manera autònoma
7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives
8. Establir fites realistes de millora personal
9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics
10. Respectar companys, adversaris, organitzadors, àrbitres i tècnics, abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva
11. Participar activament en l'organització de les activitats

**FEM ESPORT II****17-18 anys****OBJECTIUS**

1. Executar autònomament les diverses accions motrius
2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut
3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries
4. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives

5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física
6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres de manera autònoma
7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport
8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport un cop acabat el Pla de l'Esport
9. Actuar respectuosament en les situacions de pràctica esportiva
10. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a







# ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES PER AL PERSONAL TÈCNIC

## ELS TÈCNICS I LES TÈCNiques DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR SOU UN EXEMPLE A SEGUIR

El més important és educar els nois i noies mitjançant l'esport i, en aquest sentit, vosaltres sou els qui heu de donar exemple davant els vostres esportistes: mostreu-vos-hi propers, motivats per la vostra feina, arribeu amb puntualitat, sigueu coherents en l'aplicació de les normes de funcionament, parleu amb educació als vostres esportistes, a àrbitres i jutges, a les famílies, prepareu-vos la sessió amb prou temps, etc.

## PROGRAMEU LES VOSTRES SESSIONS AMB ANTELACIÓ

Etimològicament programar vol dir “escriure per endavant”, decidir anticipadament què s’ha de fer i deixar-ho per escrit. Per a molts professionals, preparar únicament les sessions és la seva tasca més important. Tot i ser important, pensar en el “*què*





*farem avui*” no és suficient. El que és imprescindible és dissenyar una programació general abans d’iniciar els entrenaments on figurin, com a mínim, els objectius que els vostres esportistes han d’assolir, les activitats que proposeu per a aconseguir aquests objectius, una temporalització indicativa i un sistema per a assegurar-vos que han assolit els objectius fixats (un sistema d’avaluació). Programar us obliga a ordenar i seqüenciar, donant una direcció lògica a les accions proposades. Cal programar en funció de les capacitats i necessitats; si cal, assessoreu-vos.

Val la pena esmerçar temps a programar, sobretot per a alleugerir el neguit del dia a dia. Perquè en el dia a dia tindreu moltes altres coses per resoldre, ja que bona part de les situacions que es donen just quan interactueu amb els vostres esportistes són úniques, irrepetibles i, per tant, imprevisibles.

A més, programar us donarà confiança i, cosa encara més important, transmetreu confiança a les persones amb qui esteu treballant.

## ESTRUCTUREU LA SESSIÓ EN TRES PARTS

### Fase d’adaptació

Aquesta fase sempre ha de començar amb una breu informació sobre el “*què farem avui*”. A continuació heu d’iniciar la pràctica esportiva mitjançant un escalfament estructurat en tres parts: en primer lloc, una part general que impliqui grans grups musculars; en segon lloc, una part de mobilitat articular, i, en tercer lloc, una part específica relacionada directament amb l’objectiu o objectius de la sessió.

És molt convenient que l’escalfament sigui divertit, sorprenent i engrescador. En aquest sentit, proposeu jocs o formes jugades respectant la intensitat moderada que reclama una part inicial.

### Fase d’assoliment d’objectius

És la fase on es desenvoluparà l’objectiu o objectius que us heu proposat que els vostres esportistes assoleixin. Les activitats que dissenyeu per a aquesta fase han



de tenir intencionalitat educativa i han d'estar directament relacionades amb els objectius proposats.

### **Fase de readaptació**

Aquesta darrera fase té una primera part de tornada a la calma fisiològica (estiraments, jocs sensorials, relaxació, etc.) i finalitza amb una anàlisi de com ha anat la sessió. És una oportunitat per a aclarir dubtes, fer incidència en els aspectes més importants, presentar la sessió següent i crear expectatives en els esportistes.

Estructurar la sessió en aquestes tres parts i mantenir aquesta estructura al llarg de les diferents etapes del Pla, és molt important per al treball dels hàbits saludables.

Igualment, si les condicions dels vestidors són les mínimes exigibles, la fase de readaptació s'hauria de completar amb altres hàbits higiènics que acompanyen la pràctica d'activitat física: la dutxa i el canvi de roba.

Al principi caldrà que els esportistes s'adaptin a aquesta rutina, però, a mesura que avancin les etapes i d'una manera progressiva, els podreu anar cedint autonomia perquè s'autogestionin alguna part o tot l'escalfament o la tornada a la calma, per exemple. Respecte a l'adquisició dels hàbits higiènics, en les primeres etapes hauréu d'estar molt a sobre perquè els vostres esportistes portin el material de dutxa, es dutxin i es canviïn de roba. Però quan aconseguïu que amb naturalitat, sense forçar i sense pressions, els esportistes reproduïxin aquests hàbits, ja no hauréu d'insistir-hi: els hauran acceptat i se'ls hauran fet seus.

### **ACONSEGUIU LA MÀXIMA PARTICIPACIÓ DE TOTHOM**

Els grans protagonistes de l'esport en edat escolar són els nens i nenes esportistes. És per això que és imprescindible la participació de tothom. No pot ser que un nen o una nena que hagi vingut a entrenar-se durant la setmana, que s'ha esforçat i que té molta motivació per a la pràctica d'un determinat esport, no participi en la competició perquè no és "prou hàbil". L'esport en edat escolar no ha de ser exclusiu "dels bons i de les bones esportistes"; ha de ser inclusiu, és a dir, per a tots i per a totes.

De la mateixa manera, heu d'evitar l'exclusió dels participants en un determinat moment de la sessió. En jocs d'eliminació, per exemple, convé modificar les regles afavorint la continuïtat de la participació en el joc. Normalment, els "eliminats" són els esportistes que més activitat necessiten.

### **ACONSEGUIU QUE LES ACTIVITATS SIGUIN DINÀMIQUES, SENSE PARADES**

Eviteu les cues: proposeu activitats en què el temps d'espera sigui el mínim possible per tal d'afavorir una recuperació suficient. Moltes vegades és en aquest temps d'espera quan es produeixen els conflictes.

S'ha de procurar un esforç continuat al llarg de la sessió, d'acord amb les fases: a partir de l'escalfament, amb una intensitat progressivament ascendent fins a arribar al punt màxim en la fase d'assoliment d'objectius i decreixen després, progressivament a la tornada a la calma.

## EDUQUEU EN VALORS, PERÒ... AMB INTENCIONALITAT

Tot sovint sentim dir que l'esport, per ell mateix, és educatiu o que educa en valors. No oblideu, però, que, per tal que l'esport pugui transferir un valor, heu de plantejar activitats amb una intencionalitat clara cap a l'assoliment d'aquest valor en concret. No podeu deixar en mans de la màgia o de l'il·lusióisme l'adquisició d'un valor o una actitud. Les activitats han d'estar dissenyades amb els condicionants necessaris per a assegurar-ne el desenvolupament.

Marqueu-vos un valor com a objectiu i penseu mitjançant quines activitats el podreu aconseguir, mai a l'inrevés.

## ESTABLIU RUTINES ORGANITZATIVES PER A NO PERDRE TEMPS I EVITAR CONFLICTES

És molt interessant desenvolupar rutines al llarg de les sessions perquè, d'aquesta manera, els esportistes es tornen més responsables i vosaltres quedeu més alliberats de les tasques de control i podeu estar més pendents de les estrictament formatives.

Podeu establir rutines d'entrada i de sortida dels vestidors, de benvinguda, d'agrupament per a donar informació en un lloc determinat, per a cridar l'atenció dels esportistes (xiular, picar de mans, aixecar una mà, etc.), d'ubicació del tècnic per a assegurar una millor comunicació amb el grup, de dispersió quan s'inicia la pràctica, de formació de grups, de recollida de material, de comiat, etc.

És molt interessant que fometeu la participació dels esportistes en determinats aspectes de control i organització de les sessions, a mesura que avancen les etapes. D'aquesta manera, aconseguireu que siguin més responsables i més autònoms.

## PROMOVEU APRENENTATGES COOPERATIUS

Quan es planteja un treball amb estructura cooperativa, els objectius que persegueix un/a esportista són positius no solament per a ell o ella, sinó també per a la resta de components del grup amb els quals interactua de manera cooperativa per a assolir una finalitat comuna. Per tant, l'aprenentatge cooperatiu facilita la inclusió de tothom en el sentit que té en compte la diversitat en les formes de treball, d'interessos, de ritmes d'aprenentatge i de nivells de competència.

## DIVERSIFIQUEU ACTIVITATS, SITUACIONS, FORMES D'ORGANITZACIÓ, ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES, ETC.

Oferiu als vostres esportistes experiències motrius riques i variades. És una bona manera de crear expectatives i tenir-los motivats.

Podeu proposar des d'activitats molt tancades de reproducció de l'execució d'una habilitat determinada, fins a activitats de descobriment de la millor solució a una situació problema. De la mateixa manera, és convenient que abasteu totes les pos-



sibles formes d'agrupament: enfrontaments individuals, organització de petits grups, gran grup, etc., com a elements de socialització.

Les activitats han d'implicar la possibilitat de gaudir tot aprenent: han de ser atractives i engrescadores, però també han de permetre aprenentatges funcionals que l'esportista percebi com a útils.

## **PROPOSEU ACTIVITATS FUNCIONALS I PRACTICADES EN SITUACIONS REALS**

És important que dissenyeu activitats en les quals siguin presents tots els elements que formen part d'un determinat esport. Escolliu, doncs, aquelles activitats que tinguin en compte la realitat d'una situació global per tal que hi hagi transferència d'una tasca a una altra. Un exercici treballat en condicions artificials no ofereix una resposta real i funcional. Amb les poques hores que teniu per a la pràctica d'una determinada modalitat esportiva, és preferible ensenyar una habilitat integrada en la situació en què es donarà en la realitat. Per a il·lustrar aquesta idea, posarem l'exemple de l'ensenyament dels esports col·lectius.

Si el que voleu és ensenyar les habilitats tècniques d'un esport, haureu de mantenir visibles els elements que formen part del joc real: un mòbil, un objectiu per assolir (una cistella, una porteria, un espai, etc.), presència de companys amb qui tenir la possibilitat de col·laborar i d'adversaris que volen aconseguir la possessió de la pilota, un terreny de joc amb uns espais d'ús determinats i unes normes que haurem de consensuar entre tots i totes. Tot això, modificant i adaptant les situacions i els diferents elements al nivell dels esportistes del grup que ens ha tocat entrenar.



En el cas d'aquells esports en què hi ha competició, el dia de l'enfrontament amb un altre equip o esportista l'heu de considerar com un entrenament més, potser l'entrenament més important de la setmana perquè és la situació més real que existeix. És convenient que marqueu uns objectius específics per a la competició, d'acord amb els objectius treballats durant la setmana d'entrenaments.

### ADAPTEU LES ACTIVITATS ALS VOSTRES ESPORTISTES

Proposeu activitats que siguin adequades per als vostres esportistes, mantenint el principi d'individualització dels aprenentatges tant com us sigui possible. Teniu al vostre abast un ampli ventall d'estratègies per a adaptar les activitats a les característiques dels vostres esportistes. Tots els infants i joves han de disposar de les mateixes possibilitats de tenir èxit en la pràctica esportiva: cerqueu la millor opció per a cadascú.

### COMUNIQUEU-VOS AMB L'ENTORN MÉS PROPER

Com a tècnics responsables de la formació d'un grup d'esportistes en edat escolar, compartiu un mateix entorn amb altres agents. Aconseguir una comunicació fluida amb aquests agents, forma part de la vostra important tasca d'educar. Els pares i les mares són els vostres interlocutors més directes, però hauríeu de comunicar-vos també amb la junta directiva o de l'AMPA, el professorat del centre educatiu, la resta de l'equip tècnic, etc.



## TRACTEU ELS VOSTRES ESPORTISTES COM ES MEREIXEN

Un esport educatiu reclama que tracteu els vostres esportistes amb respecte i dignitat: consensueu les normes amb ells i pacteu també els càstigs per a quan algú se les salti. El càstig ha de ser significatiu i constructiu. Penseu que les sancions pactades són menys traumàtiques i s'accepten molt millor. No perdeu els nervis davant una situació de conflicte, aïlleu-ne el focus i, amb calma, reflexioneu amb els esportistes implicats.







## PAUTES PER A L'AVALUACIÓ

Per tal d'assegurar que les activitats físiques en edat escolar es desenvolupin d'acord amb els propòsits plantejats en el seu disseny, caldrà fer-ne l'avaluació. La intenció principal d'aquesta avaluació ha de ser millorar l'organització de les activitats i, en conseqüència, els avenços dels nois i noies participants. L'entitat esportiva tindrà, doncs, una gran responsabilitat a l'hora de orientar l'avaluació.



D'una banda, com dèiem, l'avaluació ha de permetre valorar els progressos dels nois i noies i, per tant, caldrà valorar el nivell que tenen a l'inici de la temporada per a programar millor les activitats a realitzar i poder apreciar les millores al llarg del procés. Hem de tenir en compte, a més, que si els nois i noies coneixen què és el que esperem d'ells i observen els seus progressos, estaran més motivats per a aprendre.

D'altra banda, l'avaluació que es va fent al llarg de la temporada ens ha de permetre introduir modificacions en el cas que l'alumnat no assoleixi els objectius que havíem previst. Potser caldrà modificar la forma d'intervenció, la selecció d'activitats o l'organització dels grups. L'avaluació ha de consistir, en definitiva, en un sistema de regulació.

Per tal que l'avaluació compleixi aquestes funcions, cal que estigui plantejada d'acord amb els objectius proposats. Això vol dir que s'haurà de valorar l'adquisició de les habilitats motrius, però també de les actituds i els coneixements conceptuals que hi estan relacionats.

Amb tot això, tècnics i tècniques han de tenir eines per a poder valorar si els objectius plantejats inicialment s'estan complint. L'observació serà de gran utilitat, atès que permetrà obtenir informació dels aprenentatges dels nois i noies a les mateixes sessions d'entrenament i també en el moment de la competició. Per a fer l'observació més sistemàtica, poden ser útils instruments de registre on s'anotin els



petis avenços o bé altres fets que puguin servir per a descriure l'evolució dels joves esportistes.

A més, es poden dissenyar activitats específiques que permetin als nois i noies mostrar els resultats dels seus aprenentatges. Cal vetllar, però, que aquestes activitats no trenquin la dinàmica de les sessions. Per a dur a terme l'avaluació amb rigor, és convenient que el/la responsable tècnic/a elabori una llista de resultats esperats en els aprenentatges i hi anoti si s'han adquirit o no, en cada cas.

Els nois i noies han de participar en la seva avaluació. D'aquesta manera, sabran millor què s'espera d'ells i prendran decisions referents a les seves actuacions. En definitiva, podran ser més autònoms en la pràctica d'activitat física, que és un propòsit al qual no podem renunciar.

Finalment, hem de tenir en compte que l'avaluació pot servir per a oferir una informació a les famílies sobre allò que han après els seus fills. Com ja queda expressat en un altre apartat, és important la comunicació estreta amb les famílies perquè hi hagi una coherència d'actuació per part de tothom.

## RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES

Tot sovint les mares i pares dels joves esportistes estan més preocupats pel resultat que pel procés. Una de les claus de l'èxit d'un tècnic –i on realment es fa necessari multiplicar esforços– és convèncer-los que el més important és l'educació dels seus fills i filles i que l'esport és tan sols un mitjà. Dit d'una altra manera, s'ha d'intentar que passin del “Quant heu quedat?”, “Heu guanyat?” al “T'ho has passat bé?”, “Heu progressat?”, “Què heu après?”.

Per a aconseguir aquesta important fita, la comunicació amb ells ha de ser contínua i estreta, tot seguint els protocols establerts i consensuats en el si de l'entitat. És molt important marcar rutines comunicatives amb les famílies, de la mateixa manera que es fa amb els seus fills i filles. Sobretot en les primeres etapes del Pla, quan els infants veuen que tècnics i famílies van a l'una, la implicació en les activitats millora considerablement. En tot cas, caldrà que quedin delimitats clarament aquests espais de comunicació amb les famílies, com poden ser reunions de pares i mares i altres escenaris, i que s'aprofitin aquestes oportunitats per a mostrar el vessant educatiu de l'esport. Igualment, és un bon moment per “educar” els pares i les mares quan exerceixen el rol d'espectadors en les competicions en les quals participa el seu fill o filla.

# Mou-te





# PROPOSTA DE CONTINGUTS PER A CADA ETAPA I OBJECTIU

## MOU-TE

## Activitats aquàtiques 4-6 anys

### OBJECTIUS

#### 1. Progressar en el coneixement i control del propi cos

- Percepció del propi cos i del medi aquàtic a partir de sensacions derivades del contacte de l'aigua amb diferents parts del cos
- Experimentació i presa de consciència de la respiració dins i fora de l'aigua, amb desplaçament i sense
- Experimentació de les possibilitats de moviment dins el medi aquàtic, amb material i sense
- Experimentació de diferents actituds corporals mitjançant equilibris globals i segmentaris en el medi aquàtic

#### 2. Desenvolupar les capacitats d'organització espacial i temporal

- Experimentació de relacions espacials i temporals en diferents situacions
- Percepció de l'orientació del propi cos en el medi aquàtic



- Percepció de distàncies, posicions d'objectes, direccions, etc.

### 3. Experimentar i diversificar les habilitats motrius bàsiques en el medi aquàtic

- Flotacions de manera lliure, amb material i sense, i sense posicions predeterminades
- Descobriment i experimentació de diferents formes de desplaçament amb moviments lliures, amb material i sense
- Realització de diferents maneres d'entrar a l'aigua
- Experimentació de salts senzills, amb material i sense

### 4. Guanyar autonomia afirmant sentiments d'autoestima i de seguretat emocional

- Superació de reptes senzills en el medi aquàtic
- Autonomia en les accions prèvies i posteriors a l'activitat, com pot ser el canvi de roba, la dutxa, etc.

### 5. Familiaritzar-se amb el medi aquàtic i adaptar-s'hi

- Adaptació al medi aquàtic mitjançant jocs realitzats dins i fora de l'aigua
- Experimentació de sensacions del cos en contacte amb l'aigua de les parts més generals (cames, braços, tronc) a les més sensibles (nas, oïda, ulls...)
- Seguretat en el medi aquàtic

### 3. Relacionar-se i comunicar-se amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes

- Relació i respecte amb companys/es en les activitats aquàtiques de grup



### 3. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb la seguretat i la higiene

- Identificació i reconeixement d'un nou espai diferent de l'habitual: dutxes, accessos (escales, passadissos, zones de peus nets, etc.), piscina...
- Hàbits d'higiene personal propis de les activitats en el medi aquàtic com ara pot ser l'ús de la dutxa o el fet de tenir cura del propi material (roba personal, banyador, casquet de bany, tovallola, sabatilles, etc.)

### 3. Gaudir de la pràctica d'activitat física mitjançant els jocs en el medi aquàtic

- Realització de jocs i activitats recreatives en el medi aquàtic

## MOU-TE

## Motricitat 4-6 anys

### OBJECTIUS

#### 1. Progressar en el coneixement i control del propi cos

- Reconeixement dels principals segments i zones corporals en diferents situacions, tant en repòs com en moviment, sobre diferents superfícies
- Experimentació de sensacions molt diverses de manera global i segmentària
- Aplicació de l'equilibri i del control postural en diferents activitats
- Reconeixement de les fases respiratòries
- Contrast i control de contraccions i relaxacions
- Utilització de diferents parts del cos tot descobrint-ne la funcionalitat

#### 2. Desenvolupar les capacitats d'organització espacial i temporal

- Experimentació de relacions espacials i temporals en diferents situacions
- Percepció de l'orientació del propi cos
- Percepció de distàncies, posicions d'objectes, direccions, etc.
- Experimentació de ritmes diferents

#### 3. Experimentar i diversificar les habilitats motrius bàsiques

- Experimentació d'habilitats motrius diverses com ara diferents tipus de desplaçaments, de salts i de girs, en situacions de joc motriu
- Manipulació del nombre més gran possible d'objectes i materials ludicoesportius de diferents característiques, tant amb els braços com amb les cames
- Participació en activitats on es treballin diferents moviments amb distintes parts del cos

#### 4. Guanyar autonomia afirmant sentiments d'autoestima i de seguretat emocional

- Iniciativa i participació en les activitats motrius
- Autoafirmació prenent decisions en determinades accions motrius

#### 5. Expressar-se i comunicar-se utilitzant el cos i els seus gestos i moviments

- Espontaneïtat i desinhibició en jocs simbòlics i expressius

- Descobriment de les possibilitats d'expressió i comunicació a través del cos i el moviment

## **6. Relacionar-se amb les persones i l'entorn amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes**

- Participació i col·laboració en les diverses tasques motrius, amb respecte envers les altres persones, sense cap mena de discriminació i amb seguretat en les pròpies possibilitats motrius

## **7. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb la seguretat i la higiene**

- Adquisició d'hàbits d'higiene bàsics (canvi de roba, mans netes, cura dels efectes personals, etc.)
- Utilització correcta i segura del material i de les instal·lacions

## **8. Gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Realització de jocs, formes jugades i altres activitats lúdiques

### **MOU-TE**

### **Activitats preesportives 5-6 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Progressar en el coneixement i control del propi cos**

- Identificació del segment dominant i del no dominant
- Desenvolupament de les possibilitats de moviment dels segments dominants
- Control postural
- Equilibri estàtic en diferents posicions
- Equilibri dinàmic en diferents situacions com ara desplaçaments sobre diferents superfícies o a distintes alçades
- Experimentació de diferents tipus de respiració
- Contrast del nombre més gran possible de sensacions i percepcions corporals (tensió/relaxació)

#### **2. Desenvolupar les capacitats d'organització espacial i temporal**

- Percepció de l'orientació del propi cos
- Percepció de distàncies, posicions d'objectes, direccions, etc.
- Experimentació de ritmes diferents

#### **3. Experimentar i diversificar les habilitats motrius bàsiques**

- Realització de desplaçaments, salts i girs d'una manera variada, en situacions lúdiques
- Experimentació de direccions, sentits i velocitats diferents en la realització de moviments
- Control en l'execució d'habilitats senzilles de manipulació d'objectes pròpies d'activitats esportives, com ara llançaments, conduccions, impactes o bots

#### 4. Guanyar autonomia afermant sentiments d'autoestima i de seguretat emocional

- Iniciativa i participació en les activitats preesportives
- Autoafirmació mitjançant la possibilitat de prendre decisions en determinades accions motrius

#### 5. Expressar-se i comunicar-se utilitzant el cos i els seus gestos i moviments

- Manifestació de la individualitat en els propis gestos
- Experimentació lliure de situacions motrius diverses
- Descobriments de les possibilitats d'expressió i comunicació a través del cos i del moviment
- Desenvolupament de la imaginació en l'expressió corporal

#### 6. Relacionar-se amb les persones i l'entorn amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes

- Col·laboració en les diverses tasques motrius, amb respecte envers les altres persones i seguretat en les pròpies possibilitats motrius
- Participació en les activitats sense cap mena de discriminació envers les altres persones per raó de gènere, cultura, habilitat, etc.
- Respecte envers les limitacions pròpies i les de companys/es

#### 7. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb la seguretat i la higiene

- Adquisició d'hàbits d'higiene bàsics (canvi de roba, neteja personal, cura dels efectes personals, etc.)
- Utilització correcta i segura del material i de les instal·lacions

#### 8. Gaudir de la pràctica d'activitat física

- Realització de jocs, jocs preesportius, formes jugades i d'altres activitats lúdiques
- Reconeixement del benestar en diferents situacions motrius com ara els jocs, la relaxació, etc.



# Descobrim l'esport





## OBJECTIUS

**1. Descobrir modalitats diferents d'activitat física expressiva tot gaudint de la seva pràctica**

- Execució, d'una manera lúdica i recreativa, de diferents modalitats d'activitat física expressiva amb suport musical (aeròbic, gimnàstica rítmica, patinatge, etc.)
- Valoració de les vivències derivades de la pràctica d'activitats expressives

**2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius**

- Identificació i coordinació del segment dominant, tant de membres superiors com d'inferiors, emprant recursos musicals i rítmics
- Experimentació de l'equilibri estàtic i dinàmic
- Adaptació de la respiració i la relaxació a les activitats expressives
- Experimentació de diferents positures del cos (decúbit pron, decúbit supí, decúbit lateral, asseguts...)
- Experimentació de les possibilitats de mobilitat dels grans segments corporals (braços, tronc, cames), com també d'altres parts corporals (cap, turmells, canells, dits, panxa...), tant en repòs com en moviment, i amb material o sense

**3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques tot adaptant-les a les diferents situacions expressives**

- Adquisició d'hàbits posturals i higiènics bàsics en la realització d'activitats físiques expressives
- Realització d'habilitats que impliquin distints desplaçaments, salts i girs, amb diferents velocitats, sentits i direccions



- Experimentació d'habilitats motrius bàsiques, amb manipulació d'objectes o aparells manuals de diferents característiques (cèrcol, gases, pilota, corda, graó...)
- Realització de moviments amplis amb diferents segments corporals i articulacions

#### **4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Utilització de formes de comunicació expressives corporals per a desenvolupar el sentit estètic i creatiu: aeròbic, gimnàstica rítmica, dansa, gimnàstica artística i jocs
- Sincronització del moviment amb diferents tipus de música
- Organització temporal i espacial en activitats rítmiques
- Execució de coreografies senzilles

#### **5. Col·laborar amb respecte i sense discriminacions**

- Realització d'activitats expressives en petits grups que requereixin la interacció entre els participants
- Acceptació i respecte de la diversitat física, d'opinió i d'acció, sense cap mena de discriminació

#### **6. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene**

- Adquisició d'hàbits d'higiene bàsics: canvi de roba, neteja personal, etc.

#### **7. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Ús correcte del propi material esportiu
- Utilització adequada del material i de les instal·lacions





**OBJECTIUS**
**1. Descobrir noves modalitats d'activitat física expressiva tot gaudint de la seva pràctica**

- Experimentació de noves modalitats d'activitat física expressiva
- Identificació del vocabulari bàsic de les activitats expressives
- Comprensió i respecte de la reglamentació i normativa de l'activitat

**2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius**

- Control de la postura, l'equilibri, el to muscular i la respiració en les activitats expressives
- Realització de moviments asimètrics amb els segments corporals

**3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques**

- Combinació d'habilitats motrius bàsiques com la marxa, la cursa, el salt, la manipulació d'objectes, etc.
- Utilització d'aparells propis de les activitats expressives (cèrcol, gases, pilota, corda, graó, patins, etc.)
- Millora de les qualitats físiques orientades a la modalitat esportiva escollida (aeròbic, gimnàstica rítmica, dansa, patinatge...)

**4. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions expressives**

- Execució de diferents figures pròpies de les activitats expressives
- Adequació dels moviments corporals als diferents ritmes
- Adaptació dels elements tècnics de les activitats expressives al reglament

**5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Execució de figures tècniques bàsiques de la modalitat esportiva escollida per a la realització d'una coreografia
- Cerca de nous recursos expressius corporals
- Execució de coreografies amb fluïdesa
- Desenvolupament de la creativitat i la improvisació

**6. Cooperar en les activitats físiques i esportives**

- Cooperació en la realització d'activitats expressives

**7. Relacionar-se d'una manera solidària i sense discriminacions**

- Acceptació i respecte de la diversitat física, d'opinió i d'acció, sense cap mena de discriminació

**8. Respectar el material i les instal·lacions en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva**

- Utilització correcta del material i de les instal·lacions

## 9. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques expressives
- Reconeixement dels beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física

### ACTIVITATS ESPORTIVES INDIVIDUALS

### Descobrim l'esport I, 6-8 anys

#### OBJECTIUS

#### 1. Cobrir modalitats esportives de participació individual tot gaudint de la seva pràctica

- Pràctica de modalitats esportives individuals variades: atlètiques, aquàtiques, etc.
- Participació en formes jugades i jocs competitiu individuals de caràcter recreatiu
- Valoració de les vivències derivades de la pràctica d'activitats esportives individuals

#### 2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius amb implicació de tot el cos o de segments corporals, en els medis aquàtic i terrestre

- Experimentació del cos en postures corporals diferents
- Experimentació de diferents tipus de desplaçaments
- Combinació de ritmes entre les diferents extremitats
- Familiarització amb instruments propis de les activitats esportives individuals
- Pràctica de les habilitats específiques modificant les condicions de l'espai i del temps

#### 3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques orientades cap a les activitats individuals adaptant-les a les diferents situacions de pràctica

- Pràctica d'habilitats bàsiques (desplaçaments, salts, girs, etc.) en entorns estables (pista, parquet, piscina, etc.) i utilitzant instruments senzills (calaixos de plint, matalassos, xanques, patins, fustes, bancs, etc.)
- Exploració dels límits de les diferents formes de moviment
- Contrast de ritmes i amplituds de moviment entre les diferents extremitats
- Percepció de l'espai i del temps: apreciació de distàncies, trajectòries, ritmes, etc.

#### 4. Col·laborar amb respecte i sense discriminacions en les activitats esportives individuals

- Apreciació de la dificultat de l'aprenentatge de les habilitats motrius
- Interès per ajudar la resta de companys/es
- Tolerància pels diferents ritmes en l'aprenentatge esportiu propi i de les altres persones

#### 5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment

- Exploració dels recursos expressius corporals en aquelles activitats que ho permetin

## 6. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitats esportives individuals

- Utilització correcta del material esportiu específic
- Delimitació de l'espai de pràctica per a realitzar accions específiques d'activitats esportives individuals
- Atenció a les normes d'ús dels espais esportius

## 7. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene

- Descobriment dels beneficis per a la salut de les pràctiques esportives individuals
- Adquisició d'hàbits saludables abans, durant i després de l'activitat esportiva: escalfament, dosificació de l'esforç i estiraments

### ACTIVITATS ESPORTIVES INDIVIDUALS    Descobrim l'esport II, 9-12 anys

#### OBJECTIUS

#### 1. Cobrir noves modalitats d'activitats esportives individuals tot gaudint de la seva pràctica

- Identificació dels elements tècnics bàsics de les activitats esportives individuals practicades
- Reconeixement de les activitats esportives individuals que comparteixen característiques comunes
- Iniciació a la competició

#### 2. Diversificar la pràctica de les habilitats motrius específiques pròpies de les activitats esportives individuals, en medis estables i inestables

- Disponibilitat i variació en les activitats proposades
- Execució motriu en múltiples situacions esportives
- Participació en activitats esportives individuals en terrenys de joc de formes i dimensions diferents
- Reconeixement del comportament del cos en medis diferents

#### 3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques en les activitats esportives individuals

- Utilització dels elements tècnics propis de les activitats esportives individuals en diferents situacions
- Reconeixement de les capacitats físiques específiques de l'activitat esportiva individual
- Millora de les capacitats físiques de manera genèrica
- Aplicació de les habilitats apreses en diferents situacions de competició i amb diferents reglaments
- Iniciació al pensament estratègic en funció del tipus de competició esportiva individual

#### 4. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions esportives

- Descripció i valoració de les sensacions viscudes durant la pràctica esportiva
- Acceptació del nivell d'aprenentatge i de rendiment assolible
- Participació en situacions d'entrenament que fomentin la competitivitat i l'autosuperació
- Superació de situacions difícils en entrenaments i en competició

#### 5. Respectar el material, les instal·lacions i el reglament en les diferents situacions de pràctica de les activitats esportives individuals

- Pràctica de situacions amb incidència en alguns dels elements que conformen l'activitat esportiva
- Ús adequat del material en l'entrenament i en la competició
- Interpretació del reglament bàsic en activitats competitives

#### 6. Dosificar l'esforç i potenciar la recuperació com a beneficis per a la salut de la pràctica d'activitats esportives individuals

- Planificació i dosificació de l'esforç
- Reconeixement dels elements rellevants del reglament i la seva aplicació
- Desenvolupament, amb modificació del reglament, d'activitats proposades pels esportistes
- Valoració del procés d'aprenentatge per damunt del resultat en una competició



## 7. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques individuals
- Reconeixement dels beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física

### ACTIVITATS ESPORTIVES D'ADVERSARI O D'OPOSICIÓ

Descobrim l'esport I, 6-8 anys

#### OBJECTIUS

#### 1. Descobrir modalitats esportives d'adversari o d'oposició tot gaudint de la seva pràctica

- Gust per les activitats viscudes de manera individual i en situacions compartides
- Utilització d'aparells manuals individualment i interactuant amb companys/es
- Valoració de les vivències derivades de les activitats esportives d'adversari

#### 2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius en diferents situacions d'interacció amb membres del mateix grup i oponents

- Control del propi cos mitjançant la pràctica d'habilitats i destreses específiques de les modalitats esportives d'adversari o d'oposició
- Reconeixement i comprensió dels límits en la pràctica d'activitats d'oposició

#### 3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques orientant-les cap a les activitats d'adversari o d'oposició i adaptant-les als requeriments i circumstàncies de cada situació esportiva

- Experimentació del cos en postures i amb aparells manuals diferents
- Combinació de ritmes en els moviments de les diferents extremitats
- Adaptació i combinació d'aparells manuals i de material de suport
- Participació en jocs preesportius que adaptin les característiques principals de les modalitats esportives d'adversari o oposició

#### 4. Explorar les possibilitats comunicatives del propi cos i el moviment per a augmentar o reduir la interacció amb l'adversari o l'oponent

- Observació i interpretació dels indicis que emeten companys/es i oponents
- Utilització de diferents canals de comunicació amb companys/es i oponents
- Escenificació d'estats d'ànim i sentiments en situacions d'avantatge i de desavantatge

#### 5. Participar en activitats esportives d'adversari o d'oposició que requereixen l'ajut i cooperació entre els membres del grup, d'una manera solidària i sense discriminacions

- Col·laboració entre membres del mateix grup per assolir uns objectius comuns
- Interès per ajudar la resta de companys/es
- Tolerància pels diferents ritmes propis i d'altres persones en l'aprenentatge de les habilitats



- Delimitació i reconeixement de les activitats potencialment perilloses

## **6. Respectar les persones, els espais, el material i el resultat en les diferents situacions de pràctica en les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Respecte pel resultat d'una competició
- Acceptació de la derrota pròpia i respecte per la de les persones i equips rivals
- Comportament d'acord amb les normes de seguretat
- Preocupació pel bon ús i manteniment dels aparells manuals per a evitar accidents innecessaris
- Sensibilització pel paper del col·lectiu arbitral que valora les actuacions dels participants
- Simulacions d'experiències de victòria i de derrota
- Formulació de pactes amb l'oponent per tal d'establir reglaments i organització d'activitats

## **7. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene**

- Descobriment dels beneficis per a la salut de les pràctiques esportives d'oposició
- Adquisició d'hàbits saludables abans, durant i després de l'activitat esportiva: d'escalfament, dosificació de l'esforç i estiraments

### **ACTIVITATS ESPORTIVES D'ADVERSARI O D'OPOSICIÓ**

**Descobrim l'esport II, 9-12 anys**

#### **OBJECTIUS**

### **1. Descobrir noves modalitats d'activitats físiques d'adversari o d'oposició tot gaudint de la seva pràctica**

- Identificació de les diferències i similituds entre les activitats esportives d'adversari o d'oposició, amb aparell manual o sense, i de lluita cos a cos o amb aparell manual o sense
- Descripció i valoració de les sensacions viscudes durant la pràctica esportiva

### **2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius en diferents situacions d'interacció amb companys/es i oponents diferents**

- Disponibilitat i variació per a donar resposta a les activitats proposades
- Comparació del comportament de diferents companys/es i oponents per tal d'ajustar les pròpies accions
- Elecció correcta de les accions en situacions ofensives, defensives i de contraatac
- Planificació de la pràctica en funció del tipus de company/a i oponent

### **3. Emprar d'una manera eficaç i amb imaginació les habilitats esportives específiques de les activitats d'adversari o d'oposició, en situacions de complexitat creixent**

- Progressió en dificultat en l'execució d'activitats esportives d'adversari o d'oposició

- Acceptació del nivell d'aprenentatge i de rendiment a què es pot arribar tenint en compte les pròpies característiques morfològiques i fisiològiques
- Fonaments de la tècnica, la tàctica i l'estratègia
- Coneixement del reglament bàsic de la modalitat esportiva
- Simulació d'accions per a aplicar normes específiques del reglament

#### **4. Desenvolupar les capacitats físiques orientant-les a les activitats d'adversari o d'oposició**

- Reconeixement de les qualitats físiques bàsiques específiques de les activitats esportives d'adversari o d'oposició
- Millora de les qualitats físiques bàsiques de manera genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions esportives d'adversari o d'oposició
- Treball de la força específica amb exercicis amb el pes del propi cos i/o de companys/es
- Treball de la flexibilitat per a millorar l'amplitud dels moviments i evitar lesions



## 5. Analitzar el comportament del propi cos per a poder-ne dosificar l'esforç i la recuperació

- Planificació i dosificació de l'esforç durant les sessions d'aprenentatge/entrenament i durant la competició
- Experimentació de situacions en les quals la intensitat de les accions per desenvolupar és lleugerament superior a la que es dona en situacions de competició
- Reconeixement i descripció de sensacions de fatiga abans, durant i després de la pràctica

## 6. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions que es donen en les activitats esportives d'adversari o d'oposició

- Presa de decisions intel·ligents a nivell espacial i temporal
- Identificació de patrons tàctics bàsics
- Reconeixement de les fortaleces i febleses de l'oponent
- Superació de situacions difícils en entrenaments i en competició



## **7. Cooperar en les activitats físiques i esportives d'adversari o d'oposició realitzades en parelles**

- Simulació de situacions de lluita, reduint la velocitat i la intensitat en les execucions, per tal d'afavorir la interacció
- Control de les accions evitant la precipitació en l'execució d'un moviment
- Delimitació de les responsabilitats en la col·laboració en accions per parelles
- Establiment de codis de comunicació entre els membres de la parella
- Assumpció dels diferents papers en la pràctica d'accions per parelles
- Respecte per les decisions preses per part de companys/es

## **8. Relacionar-se d'una manera solidària i sense discriminacions en la pràctica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Consciència dels aspectes psicològics i de comportament bàsics
- Respecte pels diferents ritmes d'aprenentatge dels companys
- Cooperació a l'hora de preparar activitats de manera conjunta

## **9. Respectar el material, les instal·lacions i els reglaments, en les diferents situacions de pràctica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Comportament d'acord amb els criteris de respecte pel material usat en la pràctica com ara aparells manuals, proteccions, mòbils, etc.
- Consciència de la importància del respecte a les decisions sobre l'aplicació del reglament

## **10. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física**

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques individuals
- Reconeixement dels beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física

### **ACTIVITATS ESPORTIVES D'EQUIP**

### **Descobrim l'esport I, 6-8 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Descobrir les activitats esportives d'equip tot gaudint de la seva pràctica**

- Els elements bàsics de les activitats esportives d'equip: mòbil, terreny de joc i espais, companys/es, oponents i reglament
- Valoració de les vivències que s'esdevenen en les activitats esportives d'equip

#### **2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius en situacions senzilles que es donen en la pràctica de les activitats esportives d'equip**

- Percepció de l'espai i el temps: apreciació de distàncies, trajectòries i velocitats
- Acceptació de les pròpies limitacions i possibilitats motrius
- Consciència i control corporal: coneixement del propi cos, desenvolupament de les capacitats sensorials, educació de l'actitud, educació de la respiració, equilibri, etc.

- Diferents tipus de desplaçaments i llançaments

### **3. Utilitzar les habilitats motrius específiques dels esports d'equip i les capacitats físiques tot adaptant-les a les diferents situacions esportives**

- Execució dels elements tècnics bàsics de les activitats esportives d'equip: conduccions, passades, recepcions, colpejos, llançaments, etc.
- Experimentació dels elements tècnics en diferents situacions i formes d'execució, estàtiques i en moviment
- Utilització dels diferents segments corporals en l'execució de les habilitats

### **4. Explorar les possibilitats comunicatives i de relació en les activitats esportives d'equip**

- Identificació dels papers d'atacant i defensor/a en el joc
- Valoració de les activitats esportives d'equip com una forma de relació i de respecte entre les persones
- Preocupació per la consecució de fites comunes per damunt d'accions individuals
- Relació entre companys/es a través de la comunicació verbal i no verbal

### **5. Col·laborar en la pràctica d'activitats esportives d'equip, amb respecte i sense discriminacions**

- Participació activa en el joc col·laborant amb els companys i companyes
- Valoració positiva de la participació i la col·laboració en les diferents activitats per damunt dels resultats aconseguits
- Acceptació i respecte pel que fa a les diferències físiques, opinions i accions que sorgeixen en les activitats esportives d'equip

### **6. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitats esportives d'equip, i col·laborar en el seu manteniment**

- Participació activa en el manteniment del material i les instal·lacions

### **7. Acceptar les regles bàsiques i el resultat en les activitats esportives d'equip**

- Identificació de les regles mínimes per començar a jugar
- Aplicació i acceptació de les regles bàsiques del joc o el partit
- Valoració positiva del treball en equip per damunt del resultat final del joc o el partit
- Reflexió individual i grupal sobre la responsabilitat en les actuacions realitzades durant el joc
- Responsabilitat envers la normativa de l'esport d'equip

### **8. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene**

- Descobriments dels beneficis per a la salut de les pràctiques esportives d'equip
- Adquisició d'hàbits d'higiene personals: dutxa, canvi de roba, ús dels estris de neteja personal



**OBJECTIUS**
**1. Descobrir noves modalitats d'activitats esportives d'equip tot gaudint de la seva pràctica**

- Coneixement del ventall d'activitats esportives d'equip
- Interès per la realització d'altres activitats d'equip menys conegudes i practicades
- Valoració positiva de les vivències que s'esdevenen en les activitats esportives d'equip
- Acceptació i conscienciació de les característiques del propi cos en funció de cada activitat esportiva d'equip

**2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius en situacions de complexitat creixent que es donen en la pràctica d'activitats esportives d'equip**

- Resolució de situacions en superioritat numèrica atacant: 3x1, 2x1, 4x2, 3x2, etc.
- Acceptació de les limitacions i possibilitats motrius a nivell individual i grupal
- Acceptació de les pròpies limitacions i possibilitats motrius en situacions de complexitat creixent
- Progressió i orientació cap a l'objectiu del joc com pot ser la porteria o la cistella
- Coneixement dels conceptes d'amplitud i profunditat



### 3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius específiques dels esports d'equip i les capacitats físiques

- Experimentació de les habilitats motrius específiques dels esports d'equip útils per a resoldre situacions de joc col·lectiu
- Reproducció de les situacions viscudes en el joc per a treballar les accions, les sensacions, les actituds, les emocions... cercant la millora personal i de l'equip
- Afinament tècnic i tàctic d'aquells aspectes susceptibles de millora

### 4. Practicar els principis bàsics de la defensa i de l'atac comuns a les activitats esportives d'equip

- Execució de tasques globals simuladores de joc real que suposin la utilització d'un mòbil, la presència de companys/es i oponents, la presa de decisions i l'encaïment d'accions tecnicotàctiques
- Els moviments bàsics d'atac i defensa comuns a les activitats esportives d'equip
- L'atac sense possessió del mòbil: posició bàsica ofensiva, desplaçaments (posició, situació i orientació), moviments ofensius, de recepció, etc.



- L'atac amb possessió del mòbil: adaptació, control, protecció, creació de perill, progressió (driblatge), etc.
- La defensa: posició bàsica defensiva, desplaçaments (posició, situació i orientació), anticipació, ajuts, recuperació del mòbil, intercepció de la passada, etc.
- Conscienciació del nivell d'importància de cada fase del joc: atac i defensa

#### **5. Superar reptes tot adaptant les habilitats tècniques apreses a noves situacions en les activitats esportives d'equip**

- Pràctica de jocs preesportius, situacions reduïdes de joc, minipartits, etc., modificant els elements que formen part de l'estructura funcional de les activitats esportives d'equip com ara el nombre de jugadors/es, el nombre de mòbils, establint zones en el terreny de joc de pas obligat o prohibit, augmentant el nombre d'espais on aconseguir punts, canviant l'orientació del joc, obligant a realitzar un determinat gest tècnic, canviant el sistema de puntuació tradicional tot fent incidència en aspectes actitudinals i comportamentals, etc.

#### **6. Explorar les possibilitats comunicatives i de relació entre companys/es i oponents en les activitats esportives d'equip**

- Valoració de les activitats d'equip com una forma de relació i de respecte amb altres persones
- Preocupació per la consecució de fites comunes per damunt d'accions individuals
- Relació amb els companys a través de la comunicació verbal i no verbal

#### **7. Col·laborar tant amb els companys com amb els adversaris en la pràctica de les activitats esportives d'equip, d'una manera solidària i sense discriminacions**

- Acceptació de les diferències entre companys/es d'equip
- Col·laboració sumant tasques de tot l'equip per aconseguir l'objectiu comú (gol, cistella...)



## **8. Acceptar les regles bàsiques i el resultat en les activitats esportives d'equip**

- Identificació i aplicació de les regles bàsiques en jocs i partits
- Acceptació del resultat del joc o partit
- Reflexió individual i grupal sobre la responsabilitat en les actuacions realitzades durant el joc

## **9. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitats esportives d'equip, i col·laborar en la seva conservació i manteniment**

- Participació activa en la conservació i manteniment del material i les instal·lacions

## **10. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitats esportives d'equip**

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats esportives d'equip
- Reconeixement dels beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física

### **ACTIVITATS A LA NATURA**

### **Descobrim l'esport I, 6-8 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Descobrir modalitats diferents d'activitat física i esportiva realitzades en el medi natural tot gaudint de la seva pràctica**

- Els elements bàsics de les activitats físiques i esportives realitzades en el medi natural: aire, terra, roca i aigua
- Valoració de les vivències derivades de la pràctica d'activitats físiques i esportives en el medi natural
- Acceptació i conscienciació de les característiques del propi cos

#### **2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius en les activitats realitzades en el medi natural**

- Acceptació de les pròpies limitacions motrius
- Consciència i control corporal: el propi cos, l'actitud corporal, la respiració, l'equilibri, etc.
- Percepció espaciotemporal: apreciació de distàncies, trajectòries, etc.

#### **3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques tot adaptant-les a les activitats que es facin en el medi natural**

- Diversificació de les habilitats motrius: desplaçaments, lliscaments, grimpades, etc.
- Esforç per vèncer les dificultats motrius

#### **4. Col·laborar, amb respecte i sense discriminacions, en la pràctica de les activitats a la natura**

- Participació activa en els jocs i les activitats col·laborant amb els companys i companyes

- Acceptació i respecte pel que fa a les diferències físiques, opinions i accions que sorgeixen en les activitats a la natura

#### **5. Utilitzar d'una manera correcta el material específic de les activitats que es duen a terme en el medi natural**

- Preocupació per les mesures de seguretat a l'hora de fer servir algun material o dur a terme alguna activitat
- Participació activa en el manteniment del material, les instal·lacions i l'entorn natural

#### **6. Respectar l'entorn natural en la pràctica d'activitats a la natura**

- L'entorn natural i les seves característiques bàsiques
- Sensibilització pel respecte i la conservació del medi natural

### **ACTIVITATS A LA NATURA**

### **Descobrim l'esport II, 9-12 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Descobrir noves modalitats d'activitats que es duen a terme en el medi natural tot gaudint de la seva pràctica**

- Els elements bàsics de les activitats físiques i esportives realitzades en el medi natural: aire, terra, roca i aigua
- Valoració de la interacció directa amb el medi natural

#### **2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius en la pràctica d'activitats a la natura**

- Control del propi cos en la pràctica d'activitats a la natura
- Acceptació de les limitacions i possibilitats motrius a nivell individual i grupal

#### **3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques en les activitats físiques realitzades en un entorn natural**

- Execució dels elements tècnics bàsics de les activitats que es realitzen en el medi natural
- Experimentació dels elements tècnics en situacions i formes d'execució diferents

#### **4. Superar reptes tot adaptant els moviments a noves situacions que es donen en entorns naturals d'una certa inestabilitat**

- Experimentació d'activitats realitzades en diferents entorns naturals i manipulant material divers

#### **5. Relacionar-se d'una manera solidària i sense discriminacions tenint en compte els criteris bàsics de seguretat**

- Acceptació de les diferències entre els membres del grup
- La convivència en grup en la pràctica d'activitats realitzades en el medi natural
- Identificació dels elements de seguretat en les activitats a la natura



## **6. Respectar el material i l'entorn natural en la pràctica d'activitats a la natura**

- Participació activa en la conservació i manteniment del material i de l'entorn natural
- Sensibilització pel respecte i la conservació del medi natural

## **7. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva realitzada a l'aire lliure**

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques a la natura
- Reconeixement dels beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física
- Atenció a les mesures de seguretat en condicions de fred o calor

### **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

### **Descobrim l'esport I, 6-8 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Progressar en el coneixement i control del propi cos i de les pròpies possibilitats motrius**

- Realització de jocs perceptius i sensorials. Exploració de sensacions relacionades amb el cos en moviment

#### **2. Descobrir modalitats diferents d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica**

- Experimentació de formes d'adaptació física i esportiva amb materials diferents o en diferents entorns

#### **3. Diversificar les pròpies possibilitats motrius**

- Reconeixement de les pròpies possibilitats de moviment, de desplaçament i de maneig d'objectes
- Realització de desplaçaments diferents
- Realització de llançaments o altres habilitats amb aparells manuals

#### **4. Participar d'una manera activa en els jocs i les activitats físiques tot gaudint de la seva pràctica**

- Participació espontània en activitats lúdiques i plaents

#### **5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Realització de jocs simbòlics i de comunicació gestual

#### **6. Col·laborar amb els altres, amb respecte i sense discriminacions**

- Realització d'activitats físiques col·lectives amb normes senzilles
- Col·laboració amb els companys i companyes en la realització d'activitats físiques col·lectives

#### **7. Augmentar l'autonomia funcional, motriu i personal**

- Resolució de problemes motors senzills amb una certa autonomia

- Adaptació a un entorn desconegut

## 8. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene

- Adquisició d'hàbits bàsics de seguretat i d'higiene corporal

### ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES

Descobrim l'esport II, 9-12 anys  
Activitats adaptades a les discapacitats sensorials

#### OBJECTIUS

#### 1. Descobrir noves formes d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica i valorant-ne els beneficis per a la salut

- Realització de tota mena d'activitats físiques adaptades a les discapacitats sensorials

#### 2. Identificar el propi nivell d'execució en la realització d'habilitats motrius i superar reptes per a adaptar les habilitats a noves situacions esportives o expressives

- Ajust postural i control del cos en equilibri
- Interpretació sensorial en l'activitat motriu
- Diversificació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius

#### 3. Utilitzar la pròpia condició física per a millorar l'execució motriu

- Millora de la condició física general
- Resistència a esforços lleugerament prolongats



- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ample recorregut articular
- Realització de moviments d'una manera ràpida i dinàmica

#### **4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Desinhibició en la comunicació corporal
- Utilització del llenguatge corporal per a la representació d'idees

#### **5. Augmentar l'autonomia funcional, motriu i personal afermant sentiments d'autoestima i de seguretat afectiva i emocional**

- Reconeixement de l'entorn de pràctica i adaptació a aquest entorn
- Iniciativa i espontaneïtat en els jocs i altres activitats motrius
- Resolució de problemes motors senzills amb autonomia

#### **6. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació d'una manera solidària i sense discriminacions**

- Cooperació en les activitats físiques
- Disposició favorable a participar en activitats diverses tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat

#### **7. Respectar les persones i els espais en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva**

- Utilització correcta dels materials i els espais
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

#### **8. Reconèixer els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Identificació d'elements saludables de l'activitat física
- Adquisició d'hàbits de seguretat i d'higiene corporal

### **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

**Descobrim l'esport II, 9-12 anys**  
**Activitats adaptades a les discapacitats físiques i motrius**

#### **OBJECTIUS**

##### **1. Descobrir noves formes d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica i valorant-ne els beneficis per a la salut**

- Realització de tota mena d'activitats físiques adaptades a les discapacitats físiques

##### **2. Identificar el propi nivell d'execució en la realització d'habilitats motrius i superar reptes per a adaptar les habilitats a noves situacions esportives o expressives**

- Ajust postural i control del cos en equilibri
- Diversificació en la realització d'habilitats motrius
- Efectivitat en les habilitats motrius realitzades

##### **3. Utilitzar la pròpia condició física per a millorar l'execució motriu**

- Millora de la condició física general
- Resistència a esforços lleugerament prolongats

#### **4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Desinhibició en la comunicació corporal
- Utilització del llenguatge corporal per a la representació d'idees

#### **5. Augmentar l'autonomia funcional, motriu i personal afermant sentiments d'autoestima i de seguretat afectiva i emocional**

- Reconeixement de l'entorn de pràctica i adaptació a aquest entorn
- Iniciativa i espontaneïtat en els jocs i altres activitats motrius
- Resolució de problemes motors senzills amb autonomia



## **6. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació d'una manera solidària i sense discriminacions**

- Cooperació en les activitats físiques
- Disposició favorable a participar en activitats diverses tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat

## **7. Respectar les persones i els espais en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva**

- Utilització correcta dels materials i els espais
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

## **8. Reconèixer els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Identificació d'elements saludables de l'activitat física
- Adquisició d'hàbits de seguretat i d'higiene corporal

### **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

**Descobrim l'esport II, 9-12 anys**  
**Activitats adaptades a les**  
**discapacitats intel·lectuals**

### **OBJECTIUS**

#### **1. Descobrir noves formes d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica i valorant-ne els beneficis per a la salut**

- Realització de diferents modalitats de pràctica esportiva

#### **2. Identificar el propi nivell d'execució en la realització d'habilitats motrius i superar reptes per a adaptar les habilitats a noves situacions esportives o expressives**

- Exploració de les pròpies possibilitats en la realització d'habilitats motrius
- Atenció i presa de decisions en els jocs i activitats motrius per a la millora de l'efectivitat

#### **3. Utilitzar la pròpia condició física per a millorar l'execució motriu**

- Millora de la condició física general
- Resistència a esforços lleugerament prolongats
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular
- Realització de moviments d'una manera ràpida i dinàmica

#### **4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment**

- Desinhibició en la comunicació corporal
- Utilització del llenguatge corporal per a la representació de sentiments i d'idees

#### **5. Augmentar l'autonomia funcional, motriu i personal afermant sentiments**



### **d'autoestima i de seguretat afectiva i emocional**

- Reconeixement de l'entorn de pràctica i adaptació a aquest entorn
- Iniciativa i espontaneïtat en els jocs i altres activitats motrius
- Resolució de problemes motors senzills amb autonomia

### **6. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació d'una manera solidària i sense discriminacions**

- Col·laboració en les activitats físiques
- Disposició favorable a participar en activitats motrius lúdiques i plaents

### **7. Respectar les persones i els espais en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva**

- Utilització correcta dels materials i els espais
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### **8. Reconèixer els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Identificació d'elements saludables de l'activitat física
- Adquisició d'hàbits de seguretat i d'higiene corporal



# Fem esport



## OBJECTIUS

**1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís**

- Compromís i responsabilitat en els entrenaments i en les competicions
- Aplicació del reglament en les diferents situacions de pràctica
- Reconeixement del vocabulari bàsic

**2. Executar autònomament les diverses accions motrius**

- Realització de les diferents passes bàsiques i figures
- Participació en situacions d'entrenament individuals amb reducció de les capacitats sensorials (propiorecepció, visió, oïda)

**3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Execució amb bon domini de les habilitats específiques i gestos tècnics tant individuals com en grup per a fer una coreografia, circuit, etc.



- Ús i domini dels diferents aparells que puguin integrar l'activitat (gases, pilota, cèrcol, graó...)

#### **4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Millora de les qualitats físiques orientades a la modalitat esportiva escollida
- Coneixement de diferents mètodes per al desenvolupament de les qualitats físiques

#### **5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Cooperació en la realització d'activitats expressives
- Acceptació de la pròpia evolució en les activitats desenvolupades
- Col·laboració en situacions de treball en equip per tal d'assolir un objectiu comú

#### **6. Expressar-se i comunicar-se d'una manera autònoma**

- Desenvolupament de la creativitat i la improvisació individual i del grup equip



## 7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives

- Decisions en la diversificació i combinació de moviments
- Intervenció en la creació de coreografies

## 8. Establir fites realistes de millora personal

- Possibilitats de millora a partir de la identificació del propi nivell d'execució
- Conscienciació de les pròpies limitacions i del nivell a assolir a mitjà i llarg termini

## 9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics

- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques expressives
- Valoració i realització d'escalfaments específics per a cada situació o exercici
- Coneixement d'hàbits saludables com ara el descans i l'alimentació
- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions

## 10. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Valoració de l'esportivitat en la pràctica d'activitats esportives individuals
- Acceptació i respecte de la diversitat física, d'opinió i d'acció, sense cap mena de discriminació

## 11. Participar activament en l'organització de les activitats

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats

### ACTIVITATS ESPORTIVES INDIVIDUALS

Fem esport I, 13-16 anys

#### OBJECTIUS

### 1. Participar en activitats físiques i esportives individuals amb implicació i compromís per a la millora personal

- Identificació dels objectius a assolir al llarg del procés d'aprenentatge esportiu
- Reconeixement i acceptació del propi nivell d'aprenentatge i rendiment en les activitats esportives individuals
- Localització i reconeixement de les potencialitats i les mancances individuals en entrenaments i en competició
- Establiment de fites per a la millora dels resultats en competició

### 2. Executar autònomament les accions motrius individuals en diferents situacions i medis i amb instruments diversos

- Maneig i control de les accions motrius individuals en entorns diferents dels coneguts



- Utilització de material específic per a la pràctica esportiva donant-hi noves funcions
- Participació en situacions d'entrenament individuals amb reducció de les capacitats sensorials (propiocepció, visió, oïda)

### **3. Adquirir un nivell d'execució motriu dels aspectes tècnics de les activitats esportives individuals suficient per a gaudir de la seva pràctica**

- Millora de la tècnica personal en les activitats practicades
- Interès a millorar les pròpies habilitats esportives individuals
- Presa de consciència i acceptació del nivell esportiu assolit
- Participació en competicions esportives individuals amb una orientació recreativa

### **4. Progressar en la millora de la condició física específica de l'activitat esportiva individual tot incidint en les qualitats físiques relacionades amb la salut**

- Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per a millorar-la
- Participació en activitats, exercicis i jocs orientats a la millora de la condició física
- Reconeixement dels requeriments fisiològics de les activitats esportives individuals amb un cert nivell d'exigència

### **5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Acceptació de la pròpia evolució en les activitats desenvolupades
- Col·laboració en situacions de treball en equip per tal d'assolir un objectiu comú (relleus, ajudes)
- Exposició de manera assertiva de les diferents opinions entre companys/es

### **6. Combinar les habilitats motrius desenvolupades en etapes anteriors per a la resolució de situacions esportives individuals, tot afavorint la presa de decisions a nivell tècnic i estratègic**

- Participació en activitats, exercicis i jocs que simulin situacions de competició
- Selecció de les accions motrius idònies en funció de situacions competitives determinades
- Presa de decisions a nivell estratègic, prèvia a la competició esportiva

### **7. Establir fites realistes de millora personal orientades a l'autosuperació**

- Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució d'altres companys/es
- Conscienciació de les pròpies limitacions i del nivell a assolir a mitjà i llarg termini
- Participació en activitats de complexitat elevada per a poder valorar el grau d'assoliment propi

## 8. Consolidar els hàbits saludables adquirits en etapes anteriors referents a normes de seguretat i a mesures preventives i higièniques en la pràctica d'activitats esportives individuals

- Coneixement d'hàbits saludables com ara el descans i l'alimentació
- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions
- Posada en pràctica dels hàbits higiènics específics de la pràctica esportiva individual
- Coneixement de pautes per a la prevenció de lesions per sobrecàrrega deguda a la repetició d'accions motrius

## 9. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Valoració de l'esportivitat en la pràctica d'activitats esportives individuals
- Interpretació i respecte per les accions de companys/es en resposta a les propostes del personal tècnic
- Coneixement en profunditat del reglament específic de cada especialitat esportiva
- Acceptació de les normes de disciplina que regeixen la pràctica de les activitats esportives individuals



## 10. Participar activament en l'organització de les activitats

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats

### ACTIVITATS ESPORTIVES D'ADVERSARI O D'OPOSICIÓ

Fem esport I, 13-16 anys

#### OBJECTIUS

#### 1. Participar en activitats esportives d'adversari o d'oposició amb implicació i compromís per a la millora personal, i amb establiment de fites realistes i foment de l'autosuperació

- Reconeixement i acceptació del propi nivell d'aprenentatge i rendiment
- Identificació dels objectius a assolir al llarg del procés d'aprenentatge esportiu
- Valoració positiva de les pròpies possibilitats i la seva aplicació davant oponents amb característiques diferents
- Motivació per a la millora i la superació de les dificultats del procés d'aprenentatge

#### 2. Executar autònomament i amb seguretat accions motrius en situacions d'oposició

- Maneig i control de la situació en moments de dificultat o d'inferioritat en el marcador
- Selecció i priorització de les accions més adients a desenvolupar en situacions defensives i ofensives



- Diligència a l'hora de prendre decisions per a superar l'oponent

### **3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient en les activitats esportives d'adversari o d'oposició per a gaudir de la seva pràctica**

- Millora de les accions tècniques bàsiques apreses en etapes anteriors mitjançant l'ús d'aquestes en situacions de dificultat
- Simulació de situacions competitives amb pressió externa
- Encadenament d'accions i jugades en situacions reals de pràctica
- Control de les execucions en condicions de fatiga

### **4. Progressar en la millora de la condició física específica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició, tot incidint en les qualitats físiques relacionades amb la salut**

- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions
- Entrenament de la velocitat de reacció per a respondre a les accions de l'oponent d'una manera ràpida i eficient
- Desenvolupament de la resistència aeròbica mitjançant accions tecnicotàctiques de manera continuada a una intensitat moderada
- Pràctica d'accions pròpies de l'activitat esportiva d'adversari o d'oposició en condicions de sobrecàrrega (aparells manuals més pesants o més grans, oponents més forts o més ràpids, etc.)

### **5. Treballar en grup o en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Interpretació i respecte per les accions de companys/es en resposta a les propostes del personal tècnic
- Convivència amb el grup i mediació davant problemes de convivència
- Demanda d'ajut en situacions compromeses o per problemes motrius
- Cooperació entre companys/es per tal de gestionar positivament els conflictes

### **6. Prendre decisions en la resolució de situacions tàctiques específiques de les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Interpretació de l'espai i el temps en activitats esportives d'adversari en situacions semblants a les de competició
- Presa de decisions tàctiques en situacions de complexitat creixent
- Interpretació de les decisions tàctiques pròpies i de l'adversari/oponent
- Anàlisi de les alternatives de resolució en situacions d'oposició directa

### **7. Consolidar els hàbits saludables adquirits en etapes anteriors referents a normes de seguretat i a mesures preventives i higièniques en la pràctica d'activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Reconeixement d'hàbits saludables com ara el descans i l'alimentació
- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions

- Ampliació de l'ús de material específic per a la pràctica esportiva donant-hi noves funcions
- Compliment de les normes de seguretat referents a l'ús de material en les activitats d'adversari o d'oposició (aparells manuals, mòbils) i a les instal·lacions fixes

## **8. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Acceptació de la pròpia evolució en les activitats desenvolupades
- Coneixement en profunditat del reglament específic de cada especialitat esportiva
- Valoració de l'esportivitat en la pràctica d'activitats esportives d'oposició
- Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució d'altres companys/es

## **9. Participar activament en l'organització de les activitats**

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats

### **ACTIVITATS ESPORTIVES D'EQUIP**

**Fem esport I, 13-16 anys**

#### **OBJECTIUS**

### **1. Participar en les activitats esportives d'equip amb implicació i compromís**

- Valoració positiva de la participació i la cooperació com a elements imprescindibles per a l'èxit en les activitats col·lectives
- Responsabilitat en les accions individuals en el joc col·lectiu amb objectius comuns

### **2. Executar autònomament les diverses accions motrius implicades en la pràctica d'activitats esportives d'equip**

- Execució dels gestos tècnics de les activitats d'equip: conduccions, llançaments, colpejos, passades, recepcions, fintes, etc.
- Participació en activitats, exercicis i jocs que simulin situacions de competició

### **3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica de les activitats esportives d'equip**

- Execució i millora dels elements tècnics bàsics de les activitats d'equip
- Conscienciació de la importància de cada fase del joc: atac, defensa, replegament i contraatac
- Utilització de la tècnica al servei de la tàctica
- Interacció tecnicotàctica potenciant les capacitats de decisió i execució

### **4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut, mitjançant la pràctica d'activitats esportives d'equip**

- Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per a millorar-la
- Sensibilització envers l'educació per la salut (promoció de la qualitat de vida)



- Desenvolupament de la resistència alternant treballs continus i fraccionats amb diferents intensitats
- Potenciació de la força explosiva necessària en els llançaments, els colpejos i els salts

### **5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Acceptació de les pròpies possibilitats i limitacions
- Respecte envers el comportament de companys/es i oponents
- Exposició de manera assertiva de les diferents opinions entre membres de l'equip
- Cooperació entre companys/es per tal de gestionar positivament els conflictes

### **6. Expressar-se i comunicar-se d'una manera autònoma**

- Comunicació no verbal amb la resta de components de l'equip
- Utilització de la pilota o mòbil propi de l'esport escollit com a element fonamental de comunicació entre els components d'un mateix equip

### **7. Prendre decisions en la resolució de situacions problema, pròpies de les activitats esportives d'equip**

- Resolució de situacions en superioritat numèrica atacant: 3x1, 2x1, 4x2, 3x2, etc.
- Resolució de situacions en igualtat numèrica: des de l'1x1 fins a la situació real
- Resolució de situacions especials: últims segons, serveis de banda i fons...

### **8. Establir fites realistes de millora personal**

- Conscienciació de les pròpies limitacions i del nivell a assolir a mitjà i llarg termini
- Participació en activitats de complexitat elevada per a poder valorar el grau d'assoliment propi



### 9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènic en les activitats esportives d'equip

- Sensibilització envers l'educació per a la salut (promoció de la qualitat de vida)
- Coneixement d'hàbits saludables com ara el descans i l'alimentació
- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions

### 10. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Valoració del joc net en la pràctica d'activitats esportives d'equip
- Coneixement en profunditat del reglament específic de cada especialitat esportiva
- Acceptació de les normes i regles de les activitats esportives d'equip

### 11. Participar activament en l'organització de les activitats

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats

## ACTIVITATS A LA NATURA

Fem esport I, 13-16 anys

### OBJECTIUS

#### 1. Participar en les activitats físiques i esportives que es duen a terme en el medi natural, amb implicació, compromís i responsabilitat

- Valoració de la participació i la cooperació com a elements imprescindibles per a l'èxit en les activitats a la natura
- Responsabilitat en les accions individuals al llarg de l'activitat

#### 2. Executar autònomament les diverses accions motrius implicades en la pràctica d'activitats a la natura

- Execució dels gestos tècnics característics i fonamentals de les modalitats esportives que es duen a terme en el medi natural



- Experimentació de diferents sensacions en l'execució de noves habilitats motrius
- 3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física amb garanties màximes de seguretat**
    - Execució dels elements tècnics bàsics de les activitats que es fan a la natura
    - Valoració dels aspectes relacionats amb la seguretat en la pràctica d'activitats en el medi natural
    - Potenciació de les capacitats de decisió i execució
  - 4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut, en la pràctica de les activitats que es fan en el medi natural**
    - Sensibilització envers l'educació per a la salut (promoció de la qualitat de vida)
    - Valoració positiva dels beneficis per a la salut derivats de la pràctica d'activitats esportives en el medi natural
    - Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per a millorar-la
    - Reconeixement dels requeriments fisiològics de les activitats esportives que es duen a terme en el medi natural
  - 5. Treballar en equip, en les activitats físiques i esportives a la natura, desenvolupant les habilitats socials necessàries**
    - Acceptació de les pròpies possibilitats i limitacions
    - Respecte envers el comportament de companys/es
    - Exposició de manera assertiva de les diferents opinions entre companys/es
    - Cooperació entre companys/es per tal de gestionar positivament els conflictes
  - 6. Prendre decisions en la resolució de situacions que es donen en les activitats a la natura**
    - Presa de decisions en situacions climatològiques diferents
    - Resolució de situacions en diferents medis: aigua, aire, terra i roca
    - Resolució de situacions amb variacions significatives del terreny
    - Anticipació a situacions imprevistes produïdes durant l'activitat
  - 7. Establir fites realistes de millora personal en la pràctica d'activitats que es fan en el medi natural**
    - Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució d'altres companys/es
    - Conscienciació de les pròpies limitacions i del nivell a assolir a mitjà i llarg termini
  - 8. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics en la pràctica d'activitats en el medi natural**
    - Preocupació per l'ús adequat del material
    - Sensibilització envers l'educació per a la salut (promoció de la qualitat de vida)

- Valoració de l'escalfament i els estiraments com a elements preventius de lesions

### **9. Respectar el medi natural minimitzant l'impacte de les activitats que s'hi duen a terme**

- Acceptació de les normes i regles en el manteniment i preservació del medi natural
- Valoració d'accions per a minimitzar l'impacte que causen les activitats realitzades en el medi natural

### **10. Participar activament en l'organització de les activitats**

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats

## **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

**Fem esport I, 13-16 anys**  
**Activitats adaptades a les**  
**discapacitats sensorials**

### **OBJECTIUS**

#### **1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís per a la millora personal i amb establiment de fites realistes**

- Disposició favorable a participar en activitats diverses tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat

#### **2. Executar autònomament les diverses accions motrius**

- Adaptació a diferents entorns de pràctica
- Interpretació sensorial per a la presa de decisions en l'activitat motriu

#### **3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius
- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat

#### **4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Condicionament genèric de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular
- Resistència a l'esforç de baixa intensitat en un espai de temps prolongat
- Aplicació de la força en situacions dinàmiques
- Realització de moviments amb màximes velocitats

#### **5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física
- Cooperació en les activitats físiques i esportives

#### **6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma**

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments

## 7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives

- Resolució de problemes motors amb autonomia

## 8. Establir fites realistes de millora personal

- Implicació en el disseny de programes de millora personal

## 9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics

- Reconeixement dels riscos en les activitats físiques
- Valoració de la higiene corporal en relació amb la pràctica d'activitat física

## 10. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES

Fem esport I, 13-16 anys  
Activitats adaptades a les discapacitats  
físiques i motrius

### OBJECTIUS

#### 1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís per a la millora personal i amb establiment de fites realistes

- Disposició favorable a participar en activitats diverses tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat

#### 2. Executar autònomament les diverses accions motrius

- Utilització de les ajudes tècniques per a la millora de l'efectivitat en el moviment

#### 3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física

- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius





- Control del cos en equilibri en situacions de complexitat creixent
- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat

#### **4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Condicionament genèric de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular, en funció de les pròpies possibilitats
- Resistència a l'esforç de baixa intensitat en un espai de temps prolongat
- Aplicació de la força en situacions dinàmiques
- Millora de la velocitat en les tasques que ho permetin

#### **5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física
- Cooperació en les activitats físiques i esportives

#### **6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma**

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments

#### **7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives**

- Resolució de problemes motors amb autonomia

#### **8. Establir fites realistes de millora personal**

- Implicació en el disseny de programes de millora personal



## 9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics

- Reconeixement dels riscos en les activitats físiques
- Valoració de la higiene corporal en relació amb la pràctica d'activitat física

## 10. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES

**Fem esport I, 13-16 anys**  
**Activitats adaptades a les**  
**discapacitats intel·lectuals**

### OBJECTIUS

#### 1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís per a la millora personal i amb establiment de fites realistes

- Disposició favorable a participar en activitats diverses tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat

#### 2. Executar autònomament les diverses accions motrius

- Adaptació a diferents entorns de pràctica
- Aplicació de rutines en la pràctica d'activitat física

#### 3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física

- Atenció i presa de decisions en les activitats esportives
- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius
- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat

#### 4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut

- Condicionament genèric de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular
- Resistència a l'esforç de baixa intensitat en un espai de temps prolongat
- Aplicació de la força en situacions dinàmiques
- Realització de moviments amb màximes velocitats

#### 5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física
- Cooperació en les activitats físiques i esportives.

#### 6. Expressar-se i comunicar-se d'una manera autònoma

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments

## **7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives**

- Resolució de tasques motrius amb autonomia

## **8. Establir fites realistes de millora personal**

- Implicació en el disseny de programes de millora personal

## **9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics**

- Reconeixement dels riscos en les activitats físiques
- Valoració de la higiene corporal en relació amb la pràctica d'activitat física

## **10. Respectar els companys, els oponents, els àrbitres i el personal organitzador i tècnic abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva**

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### **ACTIVITATS EXPRESSIVES**

### **Fem esport II, 17-18 anys**

#### **OBJECTIUS**

#### **1. Executar autònomament les diverses accions motrius**

- Reconeixement del vocabulari bàsic de les diverses disciplines d'activitats expressives amb suport musical o rítmic
- Realització de les diferents passes bàsiques i figures
- Ús i domini dels diferents aparells manuals que puguin integrar l'activitat (gases, pilota, cèrcol, graó, etc.)

#### **2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Millora i potenciació de les qualitats físiques orientades a la modalitat esportiva escollida
- Pràctica d'activitats físiques expressives amb intensitat i volum creixents
- Exercitació de diferents mètodes per al desenvolupament de les qualitats físiques

#### **3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Aplicació del reglament en diferents situacions de pràctica individual o en grup
- Cooperació en la realització d'activitats expressives
- Socialització i comunicació

#### **4. Prendre decisions en la resolució de situacions de pràctica d'activitats expressives**

- Diversificació de respostes motrius a partir de nous moviments

#### **5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Execució correcta i amb bon domini dels gestos tècnics i elements de dificultat superior tant individuals com en grup per a fer una coreografia, circuit, etc.

- Perfeccionament de la tècnica i tàctica d'exercicis corporals, individualment i amb aparell
- Identificació de diferents estils musicals
- Consolidació d'hàbits posturals i higiènics en la realització d'activitats físiques expressives

## **6. Expressar-se i comunicar-se d'una manera autònoma**

- Desenvolupament de la creativitat i la improvisació individual i del grup equip

## **7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport**

- Reconeixement i valoració de l'escalfament com una necessitat intrínseca de l'activitat
- Realització d'escalfaments específics per a cada situació o exercici
- Reconeixement de la intensitat i durada de les fases d'escalfament i tornada a la calma en funció del tipus d'activitat principal

## **8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport al llarg de la vida**

- Plaer per la pràctica esportiva
- Percepció de la importància de l'activitat física com a hàbit de salut personal
- Apreciació d'allò après i pràctica amb una orientació recreativa al llarg de la vida
- Promoció dels beneficis de les activitats esportives expressives a noves persones practicants

## **9. Mostrar respecte en les situacions de pràctica esportiva**

- Acceptació de valors com ara la cooperació, la tolerància, l'honestedat, la responsabilitat, etc.



**10. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a**

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats
- Reconeixement de les necessitats formatives del personal tècnic

**ACTIVITATS ESPORTIVES INDIVIDUALS**

**Fem esport II, 17-18 anys**

**OBJECTIUS**

**1. Demostrar autonomia en l'execució d'accions motrius individuals en diferents situacions i medis i amb instruments diversos**

- Participació en activitats per a la millora i perfeccionament dels elements tècnics
- Simulació de situacions competitives amb pressió externa
- Utilització de material específic per a la pràctica esportiva donant-hi noves funcions

**3. Progressar en la millora de la condició física específica de les activitats esportives individuals tot incidint en les qualitats físiques relacionades amb la salut**

- Presa de consciència de la condició física individual i millora efectiva d'aquesta
- Exercitació de diferents mètodes per al desenvolupament de les qualitats físiques
- Participació en activitats per a la millora de la condició física específica
- Simulació de situacions competitives en situació de fatiga
- Reconeixement dels requeriments fisiològics de les activitats esportives individuals amb un nivell alt d'exigència i de gran complexitat

**3. Participar en activitats d'equip tot desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Assignació de papers en els equips de les activitats esportives individuals
- Interpretació i respecte per les accions de companys/es en resposta a les propostes del personal tècnic





- Esforç per assolir els objectius marcats per l'equip de l'activitat esportiva individual
4. **Combinar les habilitats motrius desenvolupades en etapes anteriors en la resolució de situacions esportives individuals, tot afavorint la presa de decisions a nivell tècnic i estratègic**
    - Presa de decisions a nivell estratègic prèvia a la competició esportiva en funció de les característiques de l'oponent
    - Especialització de les accions motrius de l'activitat esportiva individual desenvolupant una tècnica o estil personal
    - Anàlisi dels punts forts i febles propis i de l'oponent
  5. **Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu dels aspectes tècnics de les activitats esportives individuals suficient per a gaudir de la pràctica d'aquestes, essent conscient de les pròpies limitacions i del nivell assolit**
    - Millora de la tècnica personal en les activitats practicades
    - Planificació i pràctica d'activitats esportives individuals en el temps de lleure
  6. **Demostrar autonomia en les fases d'escalfament general i específic i en la fase final d'estiraments, inherents a les activitats esportives individuals**
    - Distinció i aplicació de diferents tècniques de relaxació i estiraments
    - Disseny de pautes d'escalfaments específics
    - Reconeixement de la intensitat i durada de les fases d'escalfament i tornada a la calma en funció del tipus d'activitat principal
  7. **Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitats esportives individuals al llarg de la vida**
    - Record de les experiències esportives gratificants
    - Apreciació d'allò après i pràctica amb una orientació recreativa al llarg de la vida
    - Promoció dels beneficis de les activitats esportives individuals a noves persones practicants
  8. **Ajustar i valorar el grau d'esforç que implica l'entrenament de l'esport individual**
    - Coneixement dels nivells d'entrenament propis
    - Presa de consciència de les alteracions fisiològiques del cos durant la pràctica esportiva
    - Valoració i control de la respiració i de la freqüència cardíaca
  9. **Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a**
    - Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats
    - Reconeixement de les necessitats formatives del personal tècnic

**OBJECTIUS**

**1. Executar d'una manera autònoma i segura les diverses accions motrius d'interacció amb oponent en diferents situacions i medis i amb diferents materials de suport**

- Simulació de situacions competitives amb pressió externa
- Utilització de material específic per a la pràctica esportiva donant-hi noves funcions
- Participació en competicions d'entrenament en situacions de superioritat/ inferioritat
- Justificació de les accions motrius realitzades posteriorment a llur execució
- Variació d'adversari per a analitzar les característiques específiques d'oponents diferents

**2. Progressar en la millora de la condició física específica de les activitats esportives d'adversari tot incidint en les qualitats físiques relacionades amb la salut**

- Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per a millorar-la
- Participació autònoma en activitats per a la millora de la condició física específica
- Prevenció de lesions específiques de l'activitat esportiva d'adversari o d'oposició

**3. Participar en activitats específiques dels esports d'adversari o d'oposició realitzades en parelles desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Col·laboració i ajuda en les situacions d'entrenament que ho requereixin
- Pràctica d'habilitats psicològiques per a superar moments de dificultat
- Demanda d'ajut en situacions compromeses o per problemes motrius
- Mediació entre companys/es davant problemes de convivència

**4. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu i uns coneixements tàctics suficients per a gaudir de la pràctica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Reconeixement del grup d'accions motrius a desenvolupar a partir de situacions plantejades específiques
- Perfeccionament de les habilitats específiques de l'activitat esportiva d'adversari o oposició practicades en condicions de dificultat
- Ús de la finta de manera intel·ligent per a generar incertesa a l'oponent
- Anàlisi de l'entorn (mòbil, oponent, incertesa del medi) per a prendre decisions d'una manera ràpida i eficient
- Presa de decisions a nivell estratègic prèvia a la competició esportiva

- Diferenciació dels elements de la competició necessaris per a poder interactuar amb un oponent d'una manera intensa i a la vegada saludable
- Delimitació del temps i de l'espai per a afavorir la pràctica esportiva sense riscos d'accidents

#### **5. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició**

- Distinció i aplicació de diferents tècniques de relaxació i estiraments
- Pràctica de rutines de concentració i atenció abans de la competició esportiva i durant aquesta
- Visualització de les accions a executar d'una manera predominant després d'analitzar l'oponent

#### **6. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitats esportives d'adversari o d'oposició al llarg de la vida**

- Identificació dels elements més importants a desenvolupar i transmetre en una activitat esportiva d'adversari al llarg dels anys
- Promoció dels beneficis de les activitats esportives d'adversari o d'oposició a noves persones practicants
- Reconeixement dels perills de practicar activitats de lluita sense una bona preparació i predisposició

#### **7. Valorar el grau d'esforç que implica l'entrenament d'esports d'adversari o d'oposició**

- Reconeixement de les exigències a nivell físic i fisiològic de l'esport d'adversari o d'oposició
- Treball de l'autocontrol i l'autoexigència en els entrenaments i en la competició en els esports d'adversari o d'oposició
- Coneixement dels nivells d'entrenament propis



## 8. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats
- Reconeixement de les necessitats formatives del personal tècnic

### ACTIVITATS ESPORTIVES D'EQUIP

Fem esport II, 17-18 anys

#### OBJECTIUS

#### 1. Executar autònomament i en situacions de dificultat creixent els gestos tècnics propis de les activitats esportives d'equip

- Encadenament d'accions tècniques en situacions d'inferioritat numèrica
- Coneixement de les pròpies limitacions per a motivar la superació personal

#### 2. Progressar en la millora de les qualitats físiques mitjançant la pràctica d'activitats esportives d'equip, sobretot les relacionades amb la salut

- Sensibilització pel que fa a la millora de la condició física com a hàbit de salut permanent
- Participació en activitats per a la millora de la condició física específica
- Reconeixement dels requeriments fisiològics de les activitats esportives individuals amb un nivell alt d'exigència i de gran complexitat

#### 3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries

- Expressió d'opinions sobre les accions individuals que tenen conseqüències en el grup
- Col·laboració i ajuda mútua entre membres de l'equip
- Respecte a la resta de persones del grup

#### 4. Prendre decisions en la resolució de problemes tàctics propis de les activitats esportives d'equip

- Resolució de situacions tàctiques d'una certa dificultat



## **5. Adquirir un nivell tècnic i tàctic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica de les activitats esportives d'equip**

- Pràctica d'activitats per a la millora d'elements tàctics d'atac i de defensa
- Execució d'aspectes tàctics de l'atac i de la defensa: 1x1, 2x2, 3x3, etc.
- Comportament tàctic individual i col·lectiu
- Coneixement i experimentació dels diferents recursos de què disposa una persona o un equip per a la resolució de problemes tàctics

## **6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma**

- Identificació i representació de situacions en què calgui una presa de decisions individual o grupal
- Potenciació del llenguatge no verbal en la comunicació amb companys i companyes

## **7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de les activitats esportives d'equip**

- Coneixement dels objectius de l'escalfament i dels estiraments per a conscienciar sobre la importància d'aquests per a la salut i el rendiment
- Autonomia en les fases d'escalfament (abans d'iniciar la pràctica esportiva) i d'estiraments (en acabar-la)

## **8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitats esportives d'equip al llarg de la vida**

- Sensibilització pel que fa al potencial educatiu del procés d'ensenyament-aprenentatge al llarg de les diferents etapes de la vida
- Identificació dels beneficis per a la salut derivats de la pràctica esportiva

## **9. Respectar les situacions que genera la competició en la pràctica d'activitats esportives d'equip, acceptant les pròpies limitacions, les dels companys i companyes i les dels oponents**

- Acceptació de les pròpies possibilitats i limitacions
- Respecte pel comportament de companys/es i d'oponents
- Consolidació de l'equip a través del treball i la confiança en l'equip

## **10. Acceptar les normes i regles de les activitats esportives d'equip i respectar les situacions de pràctica esportiva**

- Acceptació de les normes i regles de les activitats d'equip
- Exposició de manera assertiva de les diferents opinions

## **11. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a**

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats
- Reconeixement de les necessitats formatives del personal tècnic



## OBJECTIUS

**1. Executar autònomament les diverses accions motrius implicades en la pràctica d'activitats a la natura**

- Execució d'elements tècnics complexos en entorns inestables
- Autonomia i llibertat en l'acció
- Coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions per a motivar la superació personal

**2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut, en la pràctica d'activitats realitzades en el medi natural**

- Identificació de la relació entre activitat física i salut afavorint la promoció d'aquesta
- Sensibilització envers l'educació per a la salut (promoció de la qualitat de vida)

**3. Treballar en equip, en les activitats físiques i esportives a la natura, desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Respecte per les opinions de les altres persones pel que fa a les accions individuals que tenen conseqüències en el grup
- Col·laboració i ajuda mútua entre components del grup
- Respecte a la resta de companys/es

**4. Prendre decisions en la resolució de situacions que es donen en les activitats a la natura**

- Coneixement i experimentació dels diferents recursos de què disposa una persona o un equip per a la resolució de situacions problemàtiques pròpies de les activitats a la natura
- Identificació i representació de situacions en què calgui una presa de decisions individual o grupal

**5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física amb garanties màximes de seguretat**

- Execució dels elements tècnics bàsics de les activitats a la natura
- Conscienciació de la importància dels aspectes relacionats amb la seguretat de la pràctica d'activitats a la natura
- Interacció tecnicotàctica a través de les capacitats de percepció, decisió i execució d'activitats a la natura

**6. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica d'activitats a la natura**

- Autonomia en les fases d'escalfament (abans d'iniciar l'activitat) i d'estiraments (en acabar-la)
- Distinció i aplicació de diferents tècniques de relaxació i estiraments

- Disseny de pautes d'escalfaments específics, en funció del tipus d'activitat
- Reconeixement de la intensitat i durada de les fases d'escalfament i tornada a la calma, en funció del tipus d'activitat principal

## **7. Sensibilitzar-se per la pràctica d'activitats físiques i esportives en entorns naturals, d'una manera autònoma i responsable, al llarg de la vida**

- Sensibilització envers la importància educativa del procés d'ensenyament-aprenentatge de la pràctica esportiva
- Identificació dels beneficis per a la salut de la pràctica esportiva en el medi natural
- Promoció dels beneficis de les activitats esportives a la natura a noves persones practicants

## **8. Respectar el medi natural minimitzant l'impacte de les activitats que s'hi duen a terme**

- Acceptació de les normes per al manteniment i preservació del medi natural
- Reflexió encaminada a reduir l'impacte que causen les activitats realitzades en el medi natural

## **9. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a**

- Iniciativa i cooperació en l'organització d'activitats
- Reconeixement de les necessitats formatives del personal tècnic

### **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

**Fem esport II, 17-18 anys**  
**Activitats adaptades a les**  
**discapacitats sensorials**

### **OBJECTIUS**

#### **1. Executar autònomament les diverses accions motrius**

- Interpretació sensorial per a la presa de decisions en l'activitat motriu
- Adaptació a entorns de pràctica de complexitat creixent



## **2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Condicionament de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular i elongació musculol·ligamentosa
- Resistència a l'esforç continuat
- Aplicació de la força
- Realització de moviments amb màximes velocitats

## **3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física tot utilitzant justificacions, argumentacions i debats sobre actituds i valors
- Cooperació en les activitats físiques i esportives

## **4. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives**

- Resolució de problemes motors amb autonomia

## **5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat
- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius

## **6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma**

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments



## **7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport**

- Escalfament, dosificació de l'esforç i relaxació per a la prevenció de lesions

## **8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport al llarg de la vida**

- Disposició favorable a participar en activitats esportives

## **9. Mostrar respecte en les situacions de pràctica esportiva**

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### **ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES**

**Fem esport II, 17-18 anys**  
**Activitats adaptades a les**  
**discapacitats físiques i motrius**

### **OBJECTIUS**

#### **1. Executar autònomament les diverses accions motrius**

- Adaptació a entorns de pràctica de complexitat creixent

#### **2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut**

- Condicionament de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular i elongació musculoligamentosa
- Resistència a l'esforç continuat
- Aplicació de la força
- Realització de moviments amb màximes velocitats

#### **3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries**

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física tot utilitzant justificacions, argumentacions i debats sobre actituds i valors
- Cooperació en les activitats físiques i esportives

#### **4. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives**

- Resolució de problemes motors amb autonomia

#### **5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física**

- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat
- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius
- Control del cos en equilibri en situacions de complexitat creixent
- Aprofitament de les ajudes tècniques per a la millora de l'efectivitat en el moviment

## 6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments

## 7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport

- Escalfament, dosificació de l'esforç i relaxació per a la prevenció de lesions

## 8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport al llarg de la vida

- Disposició favorable a participar en activitats esportives

## 9. Mostrar respecte en les situacions de pràctica esportiva

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició

### ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES

Fem esport II, 17-18 anys  
Activitats adaptades a les  
discapacitats intel·lectuals

### OBJECTIUS

#### 1. Executar autònomament les diverses accions motrius

- Atenció i presa de decisions en les activitats esportives
- Adaptació a entorns de pràctica de complexitat creixent

#### 2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut

- Condicionament de les qualitats físiques relacionades amb la salut
- Exercitació de la flexibilitat amb activitats d'ampli recorregut articular i elongació musculol·ligamentosa
- Resistència a l'esforç continuat
- Aplicació de la força
- Realització de moviments amb màximes velocitats

#### 3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries

- Resolució de conflictes en la pràctica d'activitat física tot utilitzant justificacions i argumentacions
- Cooperació en les activitats físiques i esportives

#### 4. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives

- Resolució de tasques motrius amb autonomia

#### 5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física

- Decisió en l'aplicació d'elements tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport practicat



- Implicació i efectivitat en la realització d'habilitats motrius

#### **6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres d'una manera autònoma**

- Expressió de sentiments i emocions a través d'actituds posturals, gestos i moviments

#### **7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport**

- Escalfament, dosificació de l'esforç i relaxació per a la prevenció de lesions

#### **8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport al llarg de la vida**

- Disposició favorable a participar en activitats esportives

#### **9. Mostrar respecte en les situacions de pràctica esportiva**

- Valoració de les normes i reglamentació en la pràctica esportiva
- Respecte envers els altres, tant en els entrenaments com en competició











**Ajuntament de Barcelona**  
**Institut Barcelona Esports**



**Consorci d'Educació  
de Barcelona**  
Generalitat de Catalunya  
Ajuntament de Barcelona